

# 11月給食だより



2021年11月1日発行

社会福祉法人 悠晴

大島なかよし保育園 栄養士

寒い日が増え、木の葉が色づき秋を感じられる季節となりました。秋は美味しい食べ物がたくさん収穫できる実りの季節です。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も体も元気でいられるように、旬の食材を取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心掛けていきましょう。

## 秋の食材で元気な体作りを！

季節の変わり目であるこの時期は、体調を崩しやすくなるため栄養をきちんと摂ることが大切です。「食欲の秋」ともいわれているこの秋は栄養価の高い旬な食材がたくさんあります。

- エネルギーの元になる食材…米、さつまいも
- 風邪を予防するビタミンCが豊富な食材…きのこ、さつまいも、かぼちゃ、さといも、なすりんご、なし、ぶどう

暑い夏が終わり、食欲が増してくるこの季節。給食に取り入れた秋の食材を楽しんでもらい元気に過ごしてもらえたらと思います。



## 11月24日は和食の日

11月24日は11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に認定されているそうです。日本では、素材の持ち味を生かしたバランスの良い「和食」の文化が形成されてきました。そんな「和食」の大切さを再認識してもらうために「和食の日」は作られたそうです。給食でも普段からかつおでだしをとり薄味でも美味しく食べられるようにしています。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてください。

## 食育集会

10月は「さつまいも」をテーマに食育集会を行いました。さつまいもに含まれる「食物繊維」についてお話をし、お腹の中をきれいにしてくれることを学びました。最後は、お部屋の中でさつまいも掘りを体験しました。いろいろな形をしたさつまいもに興味津々、楽しんでいることもたちの姿が見られました。



## 給食レシピ ～みそパン～

〈材料〉4人分

- ・ホットケーキミックス…75g
- ・上白糖…18g
- ・赤味噌…2.8g
- ・サラダ油…20g
- ・牛乳…30g

〈作り方〉

- ① 上白糖、サラダ油、赤味噌、牛乳を混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②をマフィンカップなどに8分目くらい流し入れる。
- ④ 170度に温めたオーブンで10～15分焼く。

子どもたちに人気のおやつです！