給食だより

《11月号》

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭などの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温めてくれます。いも類は元気に活動する為のエネルギー源になります。

１１月７日にはみんなで里芋の収穫をします。豚汁にしていただきます♪

みんなで収穫した里芋はどんな味かな～？ご家庭でもぜひお話してみて下さいね。

食育活動

先月のはじめ、もも・さくら組のみんなでお弁当バイキングを行いました。お弁当につめるブロッコリーサラダ作りに挑戦です。バンダナとエプロンを着けて準備万端！さくらさんは、ブロッコリーのひと房を半分に。不安定なのでしっかり手で押さえて上手に切ってくれました。ももさんはきゅうり担当。包丁にもだいぶ慣れてきた様子でした。ちゅうりっぷさんもお手伝いです！人参を星形に型抜きをしました。先生のまねをして一生懸命やってくれました。
ごはん、おかず、お弁当カップをテーブルに並べてバイキングの始まりです！みんな順番に並んでバランスよく盛り付けていきます。当日はお天気も良く、テラスにもレジャーシートをひいて食べたのでちょっとしたピックニック気分です♪普段おかわりしない子も自分からおかわりをしてくれていました。トングを上手に使って自分のお弁当につめる姿に成長を感じました。
楽しそうな様子で嬉しかったです。今月は旬の里芋を使ったクッキングを予定しています♪

“ヌルヌル”が消化を助ける！栄養いっぱいのさといも

人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい幼児は、１日３回の食事では十分な栄養がとりきれません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。