



給食だより



11月号

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩を考えた、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にも美味しい秋を味わいたいですね



11月郷土料理「栗おこわ」

佐賀県に伝わる『栗おこわ』は『栗こわい』『こわい』とも呼ばれる、村の祭りや家内のお祝いで欠かせない料理。『栗おこわ』が欠かせないのが“くんち”や“おくんち”と呼ばれる佐賀県をはじめ九州北部に伝わる、新米を氏神様に捧げて五穀豊穡を神々に感謝する秋祭り。神前に供える時には、円錐や三角のおにぎりの形にし『ごっくうさん』と呼ぶこともあるそうです。おやつに食べる栗おこわ、幼児さんはおにぎりにして食べてもいいですね！



栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルを豊富に含んでおり。香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・まいたけ⇒免疫力をサポート
- ・エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・しめじ⇒カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富
- ・えのきたけ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ◎身体をあたためるメニュー...鍋・うどん・雑炊・スープ・スープ煮・シチュー・グラタンなど
- ◎身体をあたためる食品...ねぎ・にら・玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根など



そらくみさんが栽培していた、なす・ピーマンが夏を過ぎても収穫できて、給食のみそ汁や炒め物に入れて食べました！

11月は、きのこの観察やきのこさき、大根・かぶの観察をして、旬の野菜に触れていきたいと思えます♪



子どもたちが大好きなゼリーで作りました♪おぼけ美味しかったと喜んでくれました！

