

給食だより

平成25年11月配布 末広保育園

秋もいちだんと深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、果物などもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

また、11月7日(木)の1日参観の日に配布いたしました、食事アンケートにご協力いただき、貴重なご意見・感想ありがとうございました。集計結果は、次号の『食育だより』に掲載したいと思っております。

今月の旬の食材は・・・

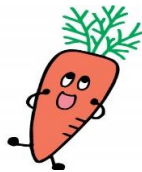
新米



給食のお米(ご飯)も新米になっています♪

日本人の主食として長い間親しまれてきたお米ですが、今あらためて見直されています。米(ご飯)は周りが硬い細胞壁で囲まれ、消化・吸収がとてもしっかりです。肥満や糖尿病の予防にも有効です。また、どんな料理にもよく合い、日本の食卓をとて豊かにしています。

人参



いろいろな献立に人参が登場しています♪

人参は、1年中見かけるので、旬がなさそうですが、じつは、秋から冬にかけてが旬です。甘みが増しておいしくなります。新鮮なものには、ときどき葉もついて売られています。この葉っぱにもとても栄養があります。

かき



給食の果物にかきが登場しています♪

柿に含まれるビタミンCは、みかんやいよかんなど、かんきつ類の約2倍です。ピーマンとほぼ同量に含まれるカロテンとの相乗効果で肌荒れを防ぎ、風邪に負けない体を作ります。

家族で一緒に楽しい食事を！

- 一緒に食べます
- 「おいしいね」と共感しながら食べます
- 食事時間にゆとりを持って

子どもは安心感を感じ、食べ物をよりおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくるのです。



おすすめメニュー

スイートパンフキン♪

【材料】

かぼちゃ 300g
牛乳 15cc
砂糖 15cc
バター 10g
生クリーム 8cc

【作り方】

①かぼちゃは皮をむき、蒸してつぶす。熱いうちにバターを入れて混ぜておく。
②①の粗熱がとれたら牛乳、砂糖、生クリームを入れてよく混ぜる。
※生地がかたいようであれば、牛乳を混ぜてやわらかくするとよい。
③②をカップに入れ、180度オーブンで10分～15分ほど焼いて、焼き色がついたら出来上がり。