



給食だより

平成26年11月配布 末広保育園

陽にあたると温かく感じる季節になりました。
朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差がさらに大きくなります。寒くなってくると、身体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働きます。冬に備えて、毎日の食事をきちんと食べ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

今月の旬は・・・ 里芋・りんご・きのこ類

芋類やきのこ類を中心とした秋野菜は、夏の間になされた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。

里芋



里芋は茎が太ったもので、株の中心に大きな親いもがあり、そこから子いも、孫いもと芋づる式に増えます。いも類の中で最も低カロリーで、あの独特のぬめり気は脳細胞を活性化する働きや、コレステロールを取り除く効果があります。煮ころがしやお汁に入れて食べるとおいしいですね。

りんご



便秘にも下痢にも有効な優れた整腸作用があります。また、りんごは噛みごたえがあるので、歯やあごが発育途中の子どもたちにはぴったりです。そのまま食べるほかにも、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」ということわざがあるくらいりんごは栄養価が高い果物です。

きのこ類



しいたけ・えのき・しめじなどのきのこ類はビタミンB₁、B₂や食物繊維を多く含む食材です。また、うま味と香りのよい優れた素材でもあります。特に干しいたけがよく利用され、干しいたけを水で戻すと、戻し汁にうま味が出ます。煮物、炒め物、天ぷら、汁物など色んな料理で楽しめます。

朝食のすすめ！

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、魚や卵などのたんぱく質の多い食べ物にそういう作用があります。ご飯やパンは体を動かしたり、脳を働かせるエネルギー源になります。

能力up 脳へのエネルギー補給のために
脳が目覚め、頭がはっきりして、集中力が出来ます。

体力up 体温をあげるために
睡眠中に下がった体温を上げて身体を目覚めさせて持続力が出来ます。

動力up 体内リズムを円滑にするために
身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便を促します。