



〈今月の給食のお約束〉

残さず食べて丈夫な体をつくりましょう

今年も残すところあと1ヵ月となりました。12月はクリスマスにもちつきなど、楽しい行事が待っています。毎日寒い日が続き体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて楽しいお正月を迎えましょう。

12月はからだの中も…大掃除!

○食物繊維は腸のお掃除役

食物繊維は便のもととなり、便を形成します。また腸の働きを促し、腸内の善玉菌を増やす役割もあります。

- ◇水溶性食物繊維 腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やす
海藻、こんにゃく、さつまいも、キャベツ、果物など
- ◇不溶性食物繊維 腸内で水分を吸収して便のカサを増やす
大豆、いんげん、きのこ、切り干し大根など



○発酵食品のパワー

味噌や醤油、酢、ぬか漬け、チーズ、ヨーグルト、納豆など私たちの周りにはたくさんの発酵食品があります。発酵食品とは微生物（乳酸菌、麹菌、酵母など）の働きによって食物が変化し、食品の保存性・うま味や香り・ビタミン類などの栄養価や健康調節機能がアップする作用がある食品です。

◇乳製品・漬物（乳酸菌）

悪玉菌の増殖を抑制し、腸内環境を改善する

そして、腸内細菌のバランスを保つことで、免疫力や便秘の改善を高める

◇みそ・醤油（麹菌）

麹菌が生み出す酵素によって体内での消化・吸収の効率化、さらに酵素が生み出すオリゴ糖をエサに善玉菌が活性化する

簡単な取り入れ方

食物繊維と発酵食品は日々の食事に継続して取り入れることが大切です！

以下のようなちょっとした工夫で無理なく続けてみませんか？

- ・味噌汁にわかめなどの海藻類を入れる
- ・ひじきや切り干し大根を入れたサラダや煮物を副菜に1品
- ・熱に強い納豆菌。納豆は炒め物などの料理にアレンジするのもgood!
- ・間食や食後のおやつにヨーグルトをチョイス。りんごや柑橘類のジャムはちみつをかけるのがおすすめ

ほうれん草

ほうれん草は通年出回っていますが冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は夏のほうれん草より甘みが増し、ビタミンCの含有量が3倍にもなります。茹でた後、冷水に2分以上さらし過ぎるとビタミンCが流れ出てしまうので気を付けて下さい。他にも、鉄分を多く含む体内に吸収しやすくするために、ビタミンCが含まれている食材、肉類と一緒に食べることで吸収率がアップします。



食育活動

10月、11月にお米研ぎの食育を行いました。乳児クラスの子どもたちは初めての子どもが多いため戸惑いながらもネコの手にして優しく研ぐことができていました。幼児クラスは「お手伝いでやってるよ」と研ぎながら教えてくれる子どもが多かったです。何度か経験している為、とても上手に行っていました。

おやつ時に紙コップを使用しておにぎりを作りました。丸くなったおにぎりを見て「できた！まる！」と言っている子どももいました。ご家庭でもお米とぎや紙コップおにぎりを一緒にやってみてください！

レシピ紹介

《ほうれん草のごま和え》

材料 約4人分

- ほうれん草 1/2束
- 人参 1/4個
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★白すりごま 適量

作り方

- ①ほうれん草を洗い、塩の入った熱湯で1分茹で、冷水に1~2分さらし絞って水切りをします。
- ②人参を千切りし、柔らかくなるまで茹でる。ほうれん草は3cm幅に切る。
- ③茹でた人参を冷まし、ほうれん草と★を全て混ぜ合わせて完成！

※ 11月の献立で提供し、残食が少なく人気のほうれん草メニューです。少し甘めの和え物になっていて子ども達も食べやすくなっています。