

〈今月のお給食のお約束〉

## お皿を大切にしましょう

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからの季節、温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。毎日の給食・おやつでたくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐためには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に取り、バランスの良い食事をとることが風邪予防になります。たんぱく質の豊富な肉や魚、卵などは体温を上昇させてくれます。風邪予防に活躍してくれる免疫細胞は体温が高いときに活発に働く特徴があるので、体が冷えないよう体の温まる食事をしましょう！

### 体を温める食材

- ・鶏肉
- ・かぶ
- ・かぼちゃ
- ・ごぼう
- ・あじ
- ・人参
- ・ニラ
- ・里芋
- ・鮭
- ・大根
- ・生姜
- 等
- ・大豆
- ・玉葱
- ・葱

### 体を冷やす食べ物

- ・トマト
- ・きゅうり
- ・なす
- ・バナナ
- ・豆腐
- 等

※体を冷やす食材を食べてはいけなわけではありませぬ。なるべく加熱して食べるようにしましょう。



### おすすめメニュー

鍋料理、シチュー、スープ、煮物、雑炊、うどん等。煮込み料理は消化も良く、お腹にも優しいメニューです！

## 11月8日はいい歯の日

給食中あまり噛まずに食べている子がいます。よく噛んで食べることは体にとってたくさんの良い効果があります。噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣をつけましょう！

- ①脳の働きをよくする
- ②言葉の発音をはっきりする
- ③消化を助ける
- ④虫歯を防ぐ
- ⑤肥満を防ぐ



### ◇歯を強くする食べ物

歯を強くするためには、カルシウムをメインに様々な栄養が必要です。

- ・カルシウム…乳製品、ひじき、しらす
- ・たんぱく質…魚類、卵、豆腐
- ・ビタミンA…豚、レバー、ほうれん草、人参
- ・ビタミンC…みかん、さつまいも
- ・ビタミンD…バター卵黄、キノコ類

## お皿の正しい持ち方できていますか？

お皿を持たずに食べている子、正しい持ち方ではない子が多く見られています。親指は茶碗のへりにかけ、残りの4本に指で底を支えます。ご家庭でも声掛けをお願いします。



## 今月の旬の食材

### 柿

柿に含まれている主な栄養成分5つ紹介します。

- カリウム** → 塩分の摂りすぎを防ぎ、むくみや高血圧の改善が期待できる
- ビタミンA** → 喉・鼻・目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強める
- ビタミンC** → 鉄の吸収率をあげたり、免疫力を高めたり、風邪予防に役立つ
- 食物繊維** → 腸内の有害物質を排出する働きがあり、腸内環境を整えられる
- タンニン** → 生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加が抑えられる

食べすぎには注意！

11月の献立では**柿の甘酢和え**を提供します。お楽しみに♪

### ほうれん草

緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いといわれているほうれん草には、貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンC、造血に働くといわれる葉酸などが豊富に含まれています。

### ◇おすすめの調理法◇

動物性たんぱく質である鶏肉と一緒に食べることで鉄分の吸収率がアップするので、ほぐしたささみと茹でたほうれん草を砂糖と醤油で和えるのがおすすめです！

### レシピ紹介

## 【 鶏塩生姜鍋 】

|          |          |
|----------|----------|
| <材料>     | 約2人分     |
| 鶏もも肉     | 1枚       |
| 白菜       | 1/4個     |
| 大根       | 輪切り 4 cm |
| しめじ      | 1/2袋     |
| 水        | 600ml    |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ4     |
| 料理酒      | 大さじ2     |
| すりおろし生姜  | 大さじ1     |

### <作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、白菜は4cm幅に切り、大根は厚めのいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ②切った野菜を鍋に入れ水を加え蓋をして強火で煮込む。
- ③蓋を開け大根が透き通っていたら鶏もも肉を入れて弱火で煮込む。
- ④鶏肉に火が通ったらしめじ、調味料を入れさらに弱火で煮込んで完成！

★根菜がおいしい時期なので好みの野菜を入れて作ってみてください！

