



給食だより

～豆のおいしい季節です～

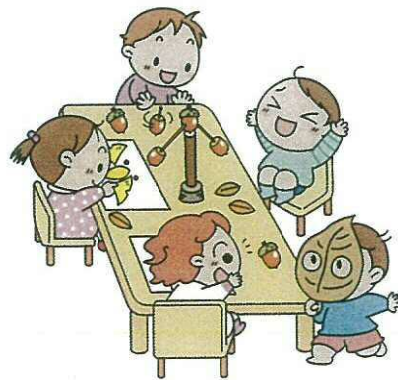
寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

◆とれたての豆を味わおう！◆



豆は秋が旬。秋の新もの（今年とれたもの）は皮もやわらかく、香りもよいし味もおいしく、「豆ってこんなおいしかったのか」と豆を見直すきっかけになります。

忙しい日常のサイクルの中で、豆をじっくりコトコト煮ることは気が重いかもしれませんが、豆のおいしいこの季節に、子どもたちにこの味を味わわせてみませんか？



◆豆に親しもう◆

●秋の新ものはおいしい

●種類が豊富

●変化に驚く

きな粉、豆腐、みそ、しょうゆ、おからなど

●栄養たっぷり

・体を温めます（タンパク質）

・脳を活性化（レシチン）

・糖をきれいに燃焼します（ビタミンB1）

・せんい質も多い

・体を有害物質から守ります（タール色素、PCBの解毒）

●他の食材との相性もぴったり！

お米と…まぜごはん、お赤飯など

お肉と…ポークビーンズ

野菜と…サラダ、かぼちゃのいところ煮など

●伝統食としても大活躍！



「収穫の秋」を体験しました

園で育てたさつまいもを収穫しました！

土の中からゴロゴロ出てくるさつまいもの収穫は、とても楽しく、大小さまざまな形であるのも魅力的です。自分で掘ったさつまいもを食べることで、食についての見方が広がります。

栄養がいっぱいのさつまいもは、少ない肥料や悪天候でも収穫が出来るパワフルな植物。おいしく食べてパワーをもらいましょう。

園でも今月は、さつまいもの献立が入っています。子どもたちにたくさん食べてもらえるように、工夫して調理していきたいと思ひます。



(蒲原)