

11月　給食だより

令和８年　１１月９日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、１日の気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。旬の根菜類や果物を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事や睡眠を心がけ、これからの寒い季節も元気に過ごしましょう。



旬の秋冬野菜は、寒さで凍ることのないよう細胞に糖を蓄積させるので、野菜が甘く美味しいのが特徴です。又、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれ免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い時期を乗り切っていきましょう。

≪秋冬野菜の特徴≫



●ミネラルたっぷり！　大根・人参・かぶ

根菜は、太陽の熱から逃げようと土の中にもぐり、じっくり時間をかけて育ち、大地のミネラルをたっぷり蓄えます。ミネラルは血液や筋肉、エネルギーをつくる手助けをしてくれます。



●ビタミンも豊富！　白菜・小松菜・ほうれん草・キャベツ

葉野菜は、寒さで凍ってしまわないように糖度をあげて身を守ります。そのため、甘味とともにビタミンが増します。お鍋やスープ料理がおすすめです。

●水分が少なく、繊維質　ごぼう・蓮根

食物繊維は、腸の働きを活発にすることで血液のめぐりがよくなり、体を温めます。

毎日の食事に＋α

免疫力アップに効果的な食品を一緒に取り入れると強い体もつくれます！

発酵食品（チーズ、ヨーグルト、納豆、味噌、漬物など）
海藻類、きのこ類など







いい　にほんしょく

11月24日は「和食の日」



和食の日は、和食がユネスコの無形文化遺産に登録された事をきっかけに制定されました。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「出汁」の旨味は、料理の味を豊かにするだけではなく減塩の効果もあります。又、乳幼児期は旨味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験したいですね。

給食でも普段から鰹節や煮干しで出汁をとり、薄味でも美味しく食べられるようにしています。子ども達も和食のメニューは人気があり、モリモリ食べてくれます。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか。



＜　旬の食材紹介　～ブロッコリー～　＞



ブロッコリーは**風邪予防**に良いとされるビタミンCがとても豊富です。また**貧血予防**によい鉄分と葉酸を含むほか、カルシウム、ビタミンKも含まれており、**体調を崩しやすいこの季節にお子さんにもぜひ食べてほしい野菜の一つです。**

★茎も美味しく食べよう！　茎のさくさく天ぷら

①茎は固い皮の部分を除き、スティック状にカットする。
②天ぷら粉をつけて油で揚げる。出来上がったら塩をふる。
※野菜が苦手でも食べやすくなりますよ！



★さけのもみじ焼き　～人参とパプリカが鮮やかでビタミンたっぷりです！～



【材料４人分】
・鮭・・・４切れ
・人参・・・1/３本
・赤パプリカ・・・１/２個
・味噌・・・８ｇ
・マヨネーズ・・・大１
・みりん・・・大１
・塩・・・少々

【作り方】
①人参、パプリカはフードカッターで細かくすりおろしたら、ざるに入れて、水気を切る。
②①に調味料を加えて混ぜ合わせる。
③鮭に塩をふり、②をのせてグリルでこんがりと焼く。
（オーブントースターでも焼けます）
※①はフードカッターではなく、すりおろし器でもいいですよ。