



11月



給食だより

令和6年 10月31日 文責 中川



11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりを意味します。まだ暖かい日が続いてますが、「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。

うれしい効能 たっぶりの冬野菜 旬のものを食べよう！

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・白菜…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜。ビタミンCが豊富。
- ・ほうれん草…鉄分が豊富。
- ・大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

10月に人気があったおやつメニュー♪ **塩昆布のおにぎりレシピ**

＜材料＞

- | | | | |
|------|----|-------|----|
| ・ごはん | 適量 | ・塩昆布 | 適量 |
| ・ごま油 | 適量 | ・炒りごま | 適量 |



- ①材料をすべてボウルに入れる。
- ②しゃもじでよく混ぜ合わせる。（お好みの塩加減に）ほんのりごま油が香るおにぎりの出来上がり♪

園では、塩昆布をフードプロセッサーで細かくして混ぜ合わせました。
塩昆布には、食物繊維が豊富に含まれていて、腸内環境を整えるために役立ち、免疫力を高める効果も期待できます。

★さつまいものお話★

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとしましょう。

