

給食だより 11月号

肌寒い日が増え、冬の訪れを感じる季節になりました。朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。温かい料理やからだの温まる野菜類を食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

秋の味覚！さつまいも

サツマイモは栄養価が高く、子どもの成長に役立つ栄養素がたくさん含まれています。サツマイモの栄養を摂るには『皮も一緒に食べる』ことがおすすめです。

皮が苦手だったり食べにくい場合は、天ぷらやサツマイモごはんなどにすると食べやすくなります。梶山こども園では、サツマイモは縞目に皮を剥いていますよ。



みかんを食べよう！

10月の後半から給食にみかんが登場しました。今の時期だと『早生みかん』なので、皮が青く、酸っぱそうに見えますが、甘みと酸味のバランスがよく薄皮も柔らかく食べやすいのが特徴です。

みかんにはビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし風邪予防に効果的です。



正しい姿勢で食事しましょう！

正しい姿勢で食事することは、マナーが良いだけでなく、食後の消化にも影響しています。また、椅子や机の高さが子どもに合っていないと、姿勢が崩れてしまうこともあります。正しい姿勢で食事することを習慣づけていきましょう。



豆腐のカレー煮

苦手な子も多い豆腐ですが、カレー味にすることで食べやすくなります。ごはんとの相性もばっちりです！

【材料】（幼児1人分）

・木綿豆腐	70g	・豚ひき肉	20g	・たまねぎ	30g
・にんじん	20g	・ピーマン	5g	・しょうが	0.5g
・油	1.5g	・カレー粉	0.3g	・コンソメ	0.7g
・砂糖	0.2g	・しょうゆ	3g	・塩・こしょう	少々
・片栗粉	1.2g				

【作り方】

- ① 豆腐はサイコロに切ってよく水切りしておく。
- ② 玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、ピーマンは小さく切る。
- ③ カレー粉・コンソメ・砂糖・しょうゆを合わせておく。
- ④ 鍋を熱し、油をあたため、豚ひき肉を炒め、しょうがのしぼり汁を加える。
- ⑤ ④に②を加えて炒め、野菜がやわらかくなったら①・③を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を加えひと煮立ちさせる。