

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。温かいものやからだの温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整えましょう。

からだを温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、シチュー、スープ煮、グラタンなど

からだを温める食材

野菜・・・しょうが、にんにく、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、だいこんなど

果物・・・りんご、さくらんぼ、ぶどうなど

発酵食品・・・納豆、みそ、チーズなど

「和食」の心を知ろう



11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目を集めています。

この機会に和食の文化や大切さを再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか。

<和食の4つの特徴>

素材そのものの
味を生かす



栄養バランス
のとれた健康
的な食事



自然の美しさを
表現



年中行事との
関わり



パイナップルケーキ

【材料】（幼児1人分）

◆小麦粉	20g	◆ベーキングパウダー	0.6g	◆砂糖	8g
◆牛乳	15g	◆パイナップル（缶詰）	10g	◆油	3.5g

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2～3回ふるっておく。
- ② パイナップル（缶詰）は小さく切っておく。
- ③ さとう・牛乳の中に①を加え、さっくりと混ぜ、油と②も加えてさらに混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れ、オーブンで15分程焼く。

パイナップルの缶詰シロップを少し加えるとよりおいしいです！
缶詰の種類を変えればいろいろな味のケーキを作ることができます。

