

給食だより

2018年11月 野上あゆみ保育園

秋の深まりとともに、木々の葉っぱが色づく季節になりました。朝晩も強く冷え込むようになり、風邪をひきやすい時期です。ウイルスや細菌による嘔吐や下痢も流行りはじめます。元気に過ごす為にも、たんぱく質・脂肪・ビタミンC・ビタミンA等の栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

旬の野菜 《かぶ》

旬は10月～12月。かぶは体を温める食材といわれています。その理由は栄養成分にあります。白い根の部分は淡色野菜で、主な栄養成分はビタミンC、消化酵素のアミラーゼです。消化吸収を助け、整腸作用が期待できます。葉の部分は緑黄色野菜で、ビタミンA・ビタミンC・カリウム・カルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。根にも葉にも共通して含まれるビタミンCは、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進したり、毛細血管の機能を保持したりする働きがあり、冷え性に効果があるといわれています。

☆選び方

皮にハリと艶があり、肩が盛り上がっていて重みがありそうなものを選びましょう。葉の色は濃い緑でみずみずしく、茎とのつなぎ目に変色していないものがフレッシュです。

☆保存方法

葉をつけたまま保存すると、根の栄養分や水分が葉の方にいき、しなびてしまうので早めに根と葉を切り離しましょう。切り離れた葉はすぐにしおれてしまうので、日を置かずに調理します。根の部分は野菜室など涼しい場所で保管すれば、一週間程度は持ちます。

☆おすすめの食べ方

体を温めるかぶは、温かいお味噌汁やスープにして食べるのがおすすめです。火を通すとトロトロとした食感になります。スジが気になる時は、皮を少し厚めにむくようにしてみてください。

11月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。今まで口にしないものが登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



かぶ



菊菜



10月31日は

ハロウィンメニューでした!



給食はおばけのかたちをしたカレーを提供しました。子供たちからは「おばけがかわいい!」「美味しいからいっぱいおかわりしたよ!」との声が聞けました。

おやつはかぼちゃのケーキでした。お昼ごはんの後から「おやつは何かな~?」と、楽しみにしてくれていました。

