

# 給食室から2023年11月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

11月に入り秋が深まってきました。秋晴れが続いているので子ども達は外で元気に遊んでいます。体をたくさん動かしているのに、食欲が旺盛になり、給食をたくさん食べています。どんどん体力がついてこれから冬が来ても寒さに負けない元気な体になりますね。

睡眠、食事、運動がうまく整っていないと体が冷えやすくなってしまいます。特に朝食を食べないと体は冷えたままです。身体が冷えてしまうと胃腸の働きも少なくなってしまう、せっかく食べたものが消化吸収されません。下痢や腹痛も風邪などが原因でおきる事がありますが、体の冷えからくることもあります。これからすこしずつ寒くなります。体が冷えたままではなく、朝からしっかりと食べて体温を上げて元気に登園してきてくださいね。

食欲の秋です、たくさんの秋の食材を楽しんで食べましょう。

## ○どうして「食欲の秋」と言うの？

- ・秋になると様々な食物が実を迎えます。自然の食材も栄養分が多くなり、とても美味しいです。
- ・気温が低下すると体温を維持しようとするために熱を作ろうとし、基礎代謝が上がるため体が多くのエネルギーが必要になり食欲が増えます。

今月は収穫感謝クッキングの「なんでもカレー」があります。旬の野菜をたっぷり入れたカレーは、食べると体がポカポカになります。恵みの秋に感謝をすると共に、毎年冬を迎える前にみんなに力をたくさん与えてくれます、楽しみですね。

## 食べる力

5月に子ども達が植えた芋苗が育ち、子ども達が楽しみにしていた芋ほりが行われました。小さな苗が育ち、たくさんの葉を茂らせて、土の中でたくさんのいもがたくさん育った事に感動していましたね。

「これ僕がほった芋で作ったの？」と給食の時間にさつま芋が出るたびに嬉しそうにお話してくれます。様々な体験やみんなと一緒に食べる喜びを感じることを通して、好きな食べ物もたくさん増えていく子ども達です。



畑で子ども達が収穫したさつま芋「紅はるか」です♪たくさん収穫できましたね



さつま芋の天ぷらを食べるひつじ組さん、美味しくて幸せそうな顔です



鶏肉とごぼうの混ぜご飯  
さつま芋の天ぷら  
野菜の塩昆布和え・みそ汁

## ◎旬のさつまいもを食べよう！

幼稚園で掘れたお芋は毎年給食ではさつまいもごはんや天ぷら、カレーや温野菜サラダで美味しくいただいています。今月は大学芋もメニューにあるので楽しみにしててくださいね。

さつまいもは食物繊維が豊富です。食物繊維には腸の善玉菌を増やす役割のある水溶性食物繊維と、腸の動きを促して排便をスムーズにしてくれる不溶性食物繊維があります。さつまいもにはどちらも含まれています。便秘解消には効果的と言われていますが、食前や食後には水分もしっかり摂るとより効果的です。



さつまいも・キャベツ・人参・ブロッコリーの温野菜サラダ  
この日は味噌マヨネーズです♪

きのこの混ぜご飯  
ちくわのゆかり揚げ  
温野菜サラダ・みそ汁

さつまいもたっぷりのカレーライス。サラダはコールスローサラダです

### きのこの混ぜご飯

きのこは食物繊維がたっぷり  
ビタミンDも豊富でカルシウムの吸収を良くしてくれます。しいたけは15分程日光に当てるとビタミンDが活性化します♪

#### 材料

- ・ごはん……………2合分
- ・人参……………1/3本
- ・しめじ……………50g
- ・えのき茸……………50g
- ・しいたけ……………1枚
- ・油揚げ……………1枚
- ・いんげん等……………適量
- ・醤油……………大1
- ・みりん……………大2
- ・砂糖……………小1
- ・水……………50cc

- ①人参は千切りにしておく
- ②いんげんは小口切りにして塩ゆでしておく
- ③しめじは石づきをとり、ほぐしておき、えのきは3cm位、しいたけはスライスしておく
- ④油揚げは油抜きをし、細切りにする
- ⑤鍋に水を入れ、人参をいれて火にかけ、煮立ってきたら醤油、砂糖、みりんを入れる
- ⑥きのこ類と油揚げを入れて煮詰める
- ⑦ごはんを混ぜ合わせていんげんも彩りに加えて出来上がり