

# 11月給食だより



2024年 11月 1日  
給食室 栄養士 高岡



10/3 うさぎ組 焼きおにぎり作り



かつお節を混ぜたご飯を握って醤油をつけて！みんな頑張って作りました♪

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。一日のうちでも朝晩と日中との温度差が大きく、体調を崩すことが多くなりがちです。これからやってくる冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



## うれしい機能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば白菜・ほうれん草・大根・葱・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素が豊富です。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・・・淡白でほかの材料との調和が良く鍋には欠かせない野菜
- ほうれん草・・・鉄分が豊富
- 大根・・・冬に甘みを増やし、消化酵素で胃腸の働きを整える



## おやつ役割って？

子ども達はおやつの時間が大好きです。おやつは子ども達にとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもの好きなおやつを、何度かに分け、おいしく楽しく子どもに進めてみましょう。



「泥団子を作るみたい♪」  
「丸いおにぎりの完成！」



## ～レシピ紹介～ 人参ケーキ

〈材料〉子ども：1人分

薄力粉	17g
人参	12g
豆乳	9cc
サラダ油	6.5g
きび砂糖	5.7g
ベーキングパウダー	0.7g
塩	少々
水	2.3cc

〈作り方〉

- ① 人参をすりおろす。薄力粉はふるっておく。
- ② ボウルに材料を入れてさっくり混ぜる。
- ③ 生地を好きな型に流す。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで8～10分焼く。

- ※ お好みでレーズンを入れたり、粉砂糖をかけるとさらに美味しいです。
- ※ 簡単にできる野菜を使ったおやつです。

保育園では11/5に提供予定です♪

