

11月給食だより

2025年 11月 1日



給食室 栄養士 吉村



秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる11月。柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。

冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。
果物にはビタミンも豊富なので、上手に取り入れて風邪予防も行いましょう。

新米の季節になりました

新米の季節になりました。米は味が淡白なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性がいいです。

新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり香りも豊かです。また、よく噛んで食べることででんぷんを多く含むご飯の甘味を感じることができます。

園では11月中旬ごろ新米になる予定です。

今月のレシピ 切干大根のごま酢和え



ごまは、すったほうがおいしいよ！

＜材料＞ 子ども1人分

切干大根	3g
人参	5g
きゅうり	8g
ごま	0.5g
酢	2g
砂糖	1g
醤油	2g

＜作り方＞

- ① 切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切ります。切った切干大根を鍋に入れて、柔らかくなるまで炊きます。柔らかくなったら、砂糖と醤油（分量外）で薄く味を付け冷まします。
- ② 人参は千切りにし茹でます。きゅうりも千切りにし塩もみをしておきます。
- ③ ①と②をボウルに入れて、調味料であえて出来上がりです。

朝食は、みんなで楽しくしっかりと

寝ている間に下がった体温は、朝食を食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかりと食べて、1日元気に過ごしましょう。

子どもの食事は、ただ食べればいいものではなく、誰とどれだけ楽しく食べられたかが大切です。

一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと摂りたいですね。



スイートポテトクッキング

10月23日（木）

そら組のみんなは黄色いさつま芋にワクワク。協力してつぶした後は、かわいい形にしてみました。

「早く食べたい」と言いながら、最後まで頑張りました。

