

きゅうしよくだより

<11月号>

～あおぞら保育園～
2019.11.1

～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節。給食でも体の温まるメニューをいろいろと取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



芋ほり

10月23日に芋ほりに行きました。今年も大豊作でした。太くて大きなサツマイモがたくさん穫れました。次の日も、子どもたちは芋ほりの話をしていました。穫れたサツマイモを使って、11月1日の芋煮会を行います。全クラスが参加して、さつまいも汁を作ります。

他にも各クラスでサツマイモを使った調理保育を計画しています。

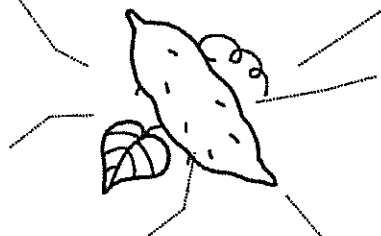


カリウムが豊富
高血圧の予防、むくみ防止に効果があります。

免疫力アップ
ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンEが豊富です。

血糖値が上がりにくい
サツマイモに含まれるでんぷんは、血糖値の上昇が緩やかです。

サツマイモの栄養価



食物繊維が豊富
便秘の予防に効果的です。

ビタミンC補給
サツマイモのビタミンCは加熱しても壊れにくく体に取り入れやすいです。

甘みアップ
サツマイモのでんぷんはゆっくり加熱することによって、甘みが増す性質があります。オーブンなどでじっくり加熱する焼きいもがおすすめです！

私たちの食事の主演 ごはんで元気!

新米の季節になりました。新米とはその年に収穫されたお米のことです。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。水分量が多いため、炊くときはいつもよりも水分を減らして炊きます。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。ごはんを中心に、おかず・汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養バランスがとりやすい食事パターンになります。

サツマイモ×ごはんメニュー

秋の香りごはん



〈材料(幼児8人分)〉

・米	2合	・炒め油	小さじ1強
・こんぶ	1枚	・鶏もも肉(小間切れ)	40g
		・にんじん	1/6本
		・しめじ	1/2パック
・サツマイモ	小1本	・醤油	大さじ1弱
・揚げ油	適量	・みりん	小さじ1/2強
		・水	適宜

〈作り方〉

- ①米を研ぎ、昆布を入れて炊飯する。
- ②サツマイモを小さめの角切りにし、素揚げにする。
- ③フライパンに油をしき、鶏肉を炒め、にんじん・しめじを加える。調味料を加え、炒め煮にする。
- ④炊き上がったごはんに、②と③を加えて混ぜる。



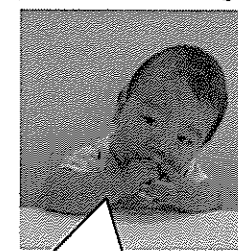
給食の様子



はな組 保護者の方々が作ったお弁当を、みんなで自慢していました。



べんぎん組 苦手な食べ物にも挑戦できるようになりました!



ひよこ組 給食の時間が楽しみで、時間になると、子どもたち自ら進んで食べる準備をしはじめます。



つき組 リクエストメニューを決めました。自分がリクエストしたメニューが選ばれて、ガッツポーズです。

うさぎ組 食欲が旺盛です!「おかわり!」の声が止まりません!



ことり組 収穫した小松菜で、すまし汁を作りました。