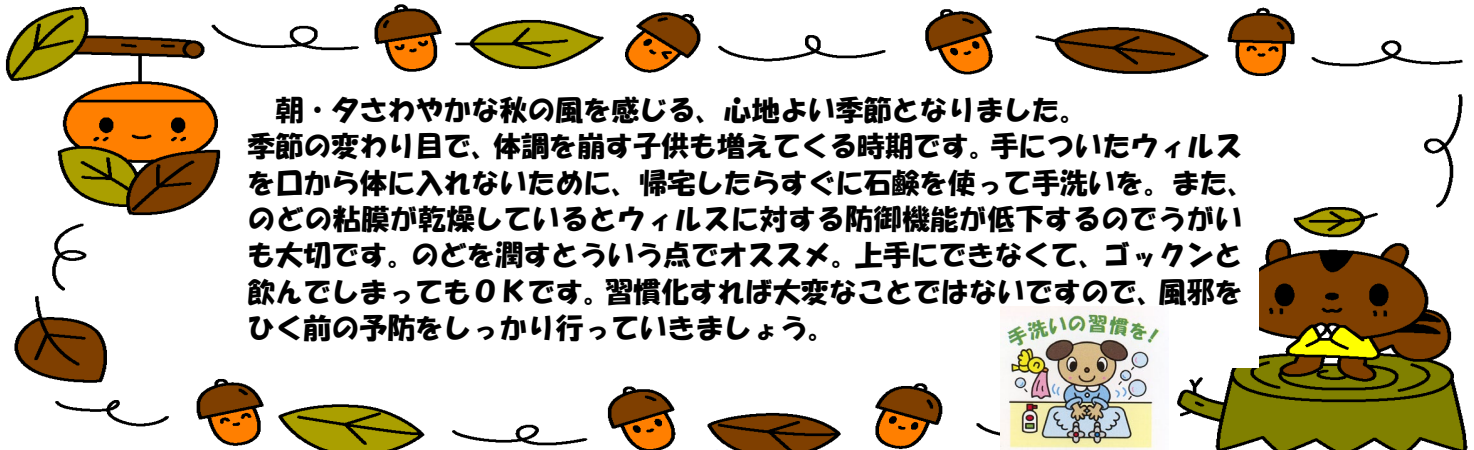


11月 給食だより

平成30年11月
栄養士 照屋恵美



朝・夕さわやかな秋の風を感じる、心地よい季節となりました。季節の変わり目で、体調を崩す子供も増えてくる時期です。手についたウィルスを口から体に入れないために、帰宅したらすぐに石鹸を使って手洗いを。また、のどの粘膜が乾燥しているとウィルスに対する防御機能が低下するのでも大切です。のどを潤すという点でオススメ。上手にできなくて、ゴクンと飲んでしまってもOKです。習慣化すれば大変なことではないですので、風邪をひく前の予防をしっかりと行っていきましょう。



感謝の気持ちで食事をしよう!

夕食の前の「ちょっと・・・つながぎ食」



～自然の恵みや働く人々に、感謝しながら食べる～

私たちが食べ物をお口にするまでには、多くの人たちのかかわりがあります。また、肉や魚・野菜など自然の恵みの“命”をいただいています。食事に対する感謝の気持ちを忘れないように、“ありがとう”の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は勤労を尊び喜び、秋の実りを祝い、感謝する祭儀から始まっています。食べ物がどのように作られているか、食卓で話題にしたり、時には自然に触れ自然の移り変わりの営みを肌で感じられる機会を作ってみるのもいいですね!

帰宅したら大急ぎで夕食を作らなきゃいけない時に、おなかをすかせた子どもたちがぐずったり、泣きだしたりと大変です。しかし、欲しがるままにお菓子やジュースをあげてしまうと夕食に影響してしまいます。こんな時にさっと出せる、軽い間食「ちょっと・・・つながぎ食」を知っておくと便利です。

野菜スティック・・・給食では、軽く茹でたり塩もみします。

豆腐ディップをつけてもおいしいですよ!

～豆腐ディップの作り方～

木綿豆腐・ツナ缶・ごまドレッシングであえるだけ

カットコーン・・・スプーンで2～3杯程度

枝豆・・・ゆでた枝豆を10個程度

ふかし芋・・・40g程度

果物・・・40g程度 甘くて美味しいので食べ過ぎに注意

ミニおにぎり・・・ふりかけやしらす・鮭などを混ぜ込んだおにぎり。20gの程度の大きさで2～3個

フレンチポテト・・・冷凍のフレンチポテトをオーブントースターに並べて3～4分加熱。5本以内が適当。

マヨネーズをつけて食べると、油の取りすぎになりますので、食べ過ぎに注意です。



小さなお子様にとっては、おやつも大切な食事の一部なので、

簡単朝ごはん

朝ごはんには何を食べたらいいの?

栄養はバランスよくとるのが理想です。

朝ごはんも、次の5つのグループから

バランスよく食べるように心がけようね。



きなこトースト
《材料一人分》
食パン1枚
バター8g
きなこ6g
砂糖4g

きなこトースト・・・「畑の肉」と呼ばれる大豆の栄養がそのまま含まれている **きなこ**は栄養価が高く、食物繊維も多く含むので便秘解消にもいいですよ!

《作り方》

バターを液体になるまで温め、きなこ・砂糖を混ぜ合わせパンに塗り、トースターで焼くだけ! トースターがない場合は、魚焼きグリルなどでも作れます。簡単なのでお休みの日にはお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか～

厨房コラム

朝夕は少し肌寒い日が増え、季節の変わり目を感じるようになってきました。体調を崩したりはしていませんか?

さて、秋は多くの食べ物が旬を迎えます。脂ののった魚や体を温める根菜類など旬のものを食べて、これから迎える冬の寒さに備えましょう ☆

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはん。

「朝は眠いから食べたくない」「お腹がすいてない」という人も、明日からは朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごそうね。



いいこと①

生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが「早寝、早起き、朝ごはん」。朝ごはんを食べれば、正しい生活リズムを作ることに役立つよ。

いいこと②

カラダに

朝ごはんは、カラダのための目覚まし時計。食べると体温が上がって、しゃきっと気持ちよく目が覚めるんだ。



いいこと③

アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギー源。集中力がアップして「勉強するぞ!」と元気がでるよ。

いいこと④

お腹に

朝ごはんを食べることでお腹の中も動きはじめるから、朝のトイレもすっきり。



朝ごはんには何を食べてらいいの?

栄養はバランスよくとるのが理想です。

朝ごはんも、次の5つのグループから

バランスよく食べるように心がけようね。

ご飯・パン・お餅

でんぷんが消化され、脳のエネルギー源になる。



肉・魚・卵・大豆・大豆製品

眠っている間に低下した体温を上げる。

海藻・野菜・きのこ

排出を助ける食物繊維を含む。



野菜・きのこ・果物

カラダの調子をととのえるビタミン類を含む。



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給する。



朝ごはんには何を食べてらいいの?

栄養はバランスよくとるのが理想です。

朝ごはんも、次の5つのグループから

バランスよく食べるように心がけようね。

ご飯・パン・お餅

でんぷんが消化され、脳のエネルギー源になる。



肉・魚・卵・大豆・大豆製品

眠っている間に低下した体温を上げる。

海藻・野菜・きのこ

排出を助ける食物繊維を含む。



野菜・きのこ・果物

カラダの調子をととのえるビタミン類を含む。



牛乳・乳製品・小魚

不足しがちなカルシウムを補給する。

