

11月 給食だより

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、
少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。
この時期になると、鼻水やのどの痛みなど
体の不調を感じやすいので、免疫機能を高め、
体を温めることが大切です。



湯船にゆっくり浸かる、ストレッチや運動をするほかに、
食事の面では、体を温め血液の循環をよくする食材を積極的に選び、
バランスのよい食事をとりましょう。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら
食事するのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。

「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など

偏食や小食、食事マナーなど子どもの食事の悩みは、ご家庭により
様々だと思えます。

子どもも大人も、食事の時間はゆっくりと会話をしながら
コミュニケーションをとり、笑い合えるくつろぎの場になるといい
ですね。

★保育園で人気のメニュー 豆乳シチュー



保育園のシチューは土曜日だけの特別メニューでしたが、
寒くなってきたので11/17（火）の昼食で登場します。

豆乳などの大豆製品や、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜は、
ビタミンEが豊富で、血行の循環を促進してくれます。

材料；（大人2人、子ども2人分）

- ・豚ひき肉 200g
- ・かぼちゃ 1/4玉 ・玉ねぎ 1玉 ・にんじん 1/2本
（そのほかにお好みでほうれん草やブロッコリーなども◎）
- ・油（炒め用） 大さじ1
- ・無調整豆乳 400ml
- ・薄力粉 大さじ2強（20g）
- ・洋風だし（野菜ブイヨンやコンソメなど） 400ml
- ・塩 ひとつまみ（2g）

作り方；

- ① かぼちゃは1口大に切り、耐熱皿にのせラップをして、
電子レンジで500w5分。やわらかくなれば◎
玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りに切る
- ② 鍋に油をしき、中火で豚ひき肉を炒める
色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじんを加える
- ③ にんじんがやわらかくなってきたら、小麦粉をかけて、
弱火で全体になじむように炒める
- ④ 粉っぽさがなくなったら、豆乳を少しずつ加え、とろみが出たら、洋風だしを入れる
- ⑤ 焦げないようにヘラで混ぜながら煮込み、塩で調味する
- ⑥ 最後にかぼちゃを入れ、ひと煮立ちさせたら完成。