

# きゅうしょくだより 11月

平成20年10月31日 城北アソカ保育園

今月のテーマ 感謝して食べる

今月の目標 料理を作る人に感謝する

料理を大切にしておぼさず食べる

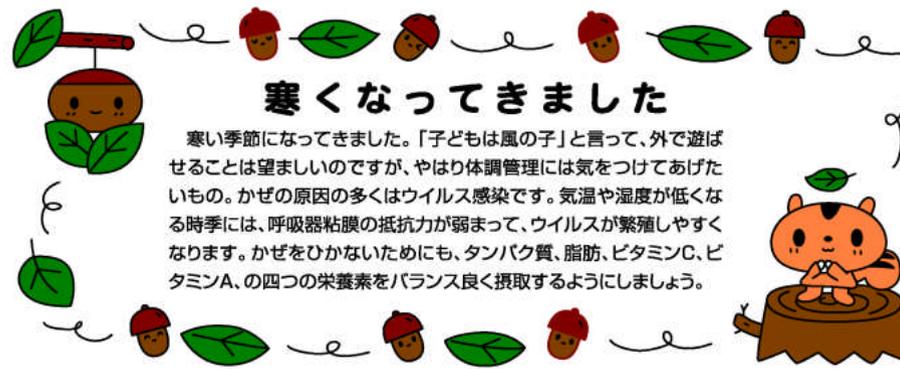
給食室の目標 働く人々や自然の恵みに感謝し、食物を粗末にしないで楽しく食べる。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	やきそば くだもの		おかし
4	火	ごもくたまごやき マカロニサラダ	ドーナツ	りんご
5	水	こそでだんごじる きわかめのつくだに	マンダリンホイップ	くろぼう
6	木	さかなのにつけ すましじる	やきいも	せんべい
7	金	にくじゃが ピーナッツあえ	フルーツコーンフレーク	チーズ
8	土	かれーうどん くだもの		おかし
10	月	はくさいとにくだんごのスープ ダイコンサラダ	あまからだんご	バナナ
11	火	遠足(手作りお弁当)	おたのしみ	
12	水	さかなのタルタルやき かわりきんぴら	おこのみやき	かりんとう
13	木	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	おからチョコケーキ	ゼリー
14	金	しょうじんりょうり みそしる	くだもの	ウエハース
15	土	ちゃんぽん くだもの		おかし
17	月	ちくぜんに すみそあえ	りんかけ	みかん
18	火	やきざかな になます すごぼう	りんごのケーキ	コーンフレーク
19	水	おでん ナムル	ピザトースト	ジャンボコーン
20	木	☆誕☆トルコライス サラダ スープ くだもの	おたのしみ	ベジタブル
21	金	わふうハンバーグ グラッセ サラダ	フルーツヨーグルト	えだまめ
22	土	スパゲティナポリタン くだもの		おかし
25	火	クリームコーンに ひじきのごもくに	エッグトースト	バナナ
26	水	さかなのいそべあげ きりぼしのにも みそまよあえ	ぜんざい	ふかしいも
27	木	なまあげとだいこんのみそに ごまあえ	やまぶきあげ	カステラ
28	金	さんまのかばやき こうや・かぼちゃのふくめに サラダ	おからスティック	ヨーグルト
29	土	クリームシチュー パン		おかし

☆20日は、誕生会なのでお弁当はいりませんが、お箸・水筒を持たせて下さい。

土曜日もお箸・水筒を持たせて下さい。最近忘れる人が多いようです。

★お休みの時は給食の準備がありますので、九時半までに連絡して下さい。



## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

子どもの「食」Q&A

### Q. 子どもにとって危険な肥満タイプ?

A. 心配な肥満タイプとして、3歳~5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながりやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。

### 栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

### 栄養満点のカキ

カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干しガキにするなど、いろいろな方法で食べることができます。日本では現在、渋ガキと甘ガキが約半々の割合で生産されています。

### サツマイモ

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる“でんぷん”が、アミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

【ベニアカ(キントキ)】皮の色、形が整っていて味もおいしい。「きんとん」などによく使われます。  
 【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。  
 【コウケイ】育てやすく、全国で作られています。  
 【ジョイホワイト】癖がなく、さわやかな香りの精製が出来上がります。  
 【ベニアズマ】甘味が強く、味が良い。全国で作られています。  
 【サツマヒカリ】あっさりした甘味で、貯蔵性にたけています。  
 【エレガントサマー】苦みが少なくおいしい。サラダ、つくだ煮、いため物などにも、食されます。  
 【アヤマラサキ】アントシアニン色素の影響で、色は紫。  
 【コガネセンガン】たくさんといれ、かりんとうやイモあめなどにも使用されています。

### 「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。