11月 給食だより

JIKISHIN

10月の終わり頃から気温が一気に下がり、秋を通り越してすぐに冬になりそうな寒さになってきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。よく寝て、よく食べて、湯船にもしっかり浸かり、丈夫な体を作りましょう！

年間食育テーマ･･･きちんと食べよう朝ごはん！

今月の食育テーマ

食べ物と体の関係を知ろう

ミネラル⇒元気と体を作る

内臓の働きや、筋肉の動きを良くして、体を成長させたりする。
カルシウムや、鉄分も入っています

ビタミン⇒病気に負けない

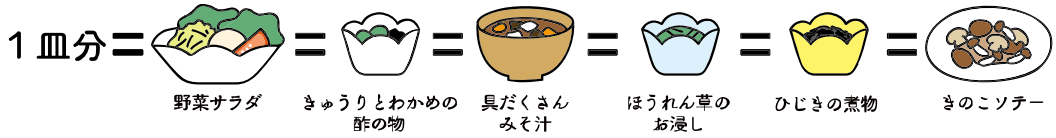
皮膚や粘膜を守って、病気のもとが体に入らないようにする。

食物繊維⇒バナナうんちを作る

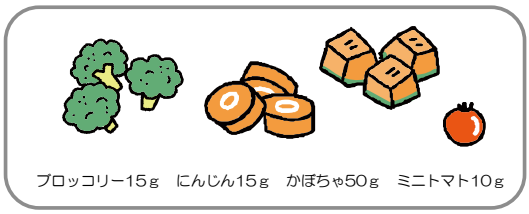
腸を掃除して、うんちをスルーっと出してくれる。
肉や魚ばかりだと、うんちが出にくくなっちゃいます。

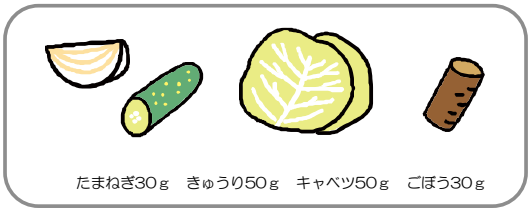
★野菜はどれくらい食べればよい？

「食事バランスガイド」では、野菜の他、きのこ、豆、いも、海藻の料理も含め、「副菜」として1日に5～6皿を目安に食べることが推奨されています。毎食、主食・主菜に、副菜を2つ加えた食事にすることを心がけましょう。食事は野菜だけでなく、ごはんや肉、魚などを組み合わせて食べることで栄養バランスがよくなります。



【子どもに1日で食べてほしい野菜量の目安】





緑の葉物野菜、切り口の色が濃いにんじんやかぼちゃなどの「緑黄色野菜」は、特にビタミン・ミネラルが豊富です。毎食、必ず食べるように心がけましょう。

★野菜をたくさん食べるコツ

⇒甘味がある野菜やいもをプラス

甘味があるにんじん、かぼちゃ、さつまいもは、子どもにとって食べやすい食材です。その他にも、たまねぎやキャベツも加熱によって甘味が引き出されます。材料を組み合わせる際に、甘味がある野菜をプラスして、食べやすく調理しましょう。

ハニースパイシーチキン

【材料】		【作り方】
鶏もも肉	300g	①鶏肉は、一口大程度に切る。
食塩	1g	②鶏肉を☆でよく揉みこんで漬け込む。
☆しょうゆ	4g	
☆はちみつ	12g	③200℃のオーブンで10分程度焼く。
☆おろしにんにく	1g	
☆カレー粉	1g	