

給食室の窓から

2023.11

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。

朝晩の寒さも厳しさを増してきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっばいに秋を満喫しましょう！

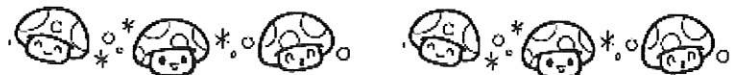
11月24日は和食の日

近年ライフスタイルなどの変化により、和食の文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

～家庭で実践したい「和食」の取り組み～



栄養素たっぷりのキノコ



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘もよくなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

- ・シイタケ、マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維が特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→緊張やストレスなどをやわらげて、脳の興奮を鎮める働きがあると言われていた天然アミノ酸のギャバが豊富

🍁 11月のお誕生日インタビュー 🍁

今月はひまわり組にお誕生日の友達がいなかったもので、園長先生にインタビューをしてきました！

今、園長先生は、グルテンフリーを心がけていて、家ではうどんやパンは食べていないとのことをお話を伺いました。その分保育園での給食で、うどんやパンの日が楽しみになっていると嬉しそうに話す園長先生。

チヂミやチャプチェも食べたいけれど、どれにしようかとても悩みぬいた末、カレーうどんに決めました。主菜をささみの磯部揚げにし、久しぶりに保育園のおいしい「にんじんしりしり」が食べたいとのことから、お昼のメニューが決まりました。

誕生日ケーキはバイクドさつまいもケーキをリクエスト。子どもたちも食べてくれるかな？と心配していましたが、10月に一生懸命ほったさつまいも掘りの思い出もあるので、おいしく食べてくれるんじゃないかと思います。

園長先生のリクエストメニュー、楽しみにしててくださいね！