

給食便り

こども園 いしはら  
R4.11.25(金)  
給食室 No.205

# いただきますーす！！

きれいな紅葉も見られ秋真っ盛りな季節から、冬がだんだん近づいて来たような寒さになりましたね。しっかり食べて寒さに負けない身体作りをしましょう。

10月のお芋掘りで収穫したさつま芋は11月の献立でたくさん使いました。甘くて美味しいさつま芋でしたね。さつま芋は掘りたてよりも1~2週間ぐらいい置いて食べるとでんぷん質が糖分にかわって甘味が増すそうですよ。



## 11月の行事食

### 「あきいろランチ」



- さつま芋ごはん
- 鶏のもみじおろし煮
- 和え物
- みそ汁

秋には美味しい食べ物がいっぱいあります！！献立には旬の食材を使うようにしていますが、ご家庭でも少し意識して使ってみてください。

## 冬は根菜の美味しい季節です。

根菜類は、食べると血行を良くしたり代謝をアップさせる、「内側から身体を温める野菜」と言われています。身体を温める理由は・・・

- 根菜の多くが夏に旬を迎える野菜より水分が少ないため、身体を冷やさない。
- 豊富なビタミンを含み、血行を促進させる作用や、毛細血管が弱らないよう保つ作用がある。
- 豊富なミネラルが、血液や筋肉を作るタンパク質の働きを助ける。



**大根** 消化酵素がたくさん含まれています。また、ビタミンCや食物繊維、カリウムなども豊富。皮や葉も栄養満点！！捨てずに葉まで食べて下さい。



**人参** βカロテンが豊富。肌の健康維持や免疫力アップにも効果があります。皮に多く含まれているので剥かずに調理するのがお勧めです。



**ごぼう** 特に食物繊維が豊富。皮に栄養があるので剥かずに泥を落とすといいです。アクにはポリフェノール（抗酸化作用）が含まれ、水にさらすと旨味も一緒に逃げてしまうので、色を気にする料理でないときは切ったらそのまま使しましょう。



**じゃが芋** 秋に収穫されるじゃが芋はでんぷん質が多く、ホクホクとしています。ビタミンCや食物繊維、カリウムが芋類の中では一番豊富。



**れんこん** ビタミンCやカリウム、タンニンが豊富。ごぼうと同じくそのまま使うか水にさらす時は短時間にしましょう。



**さつま芋** 食物繊維やビタミンC、ビタミンEが豊富。加熱してもビタミンが壊れにくいのが特徴です。60℃程度の温度でゆっくり加熱すると甘味が増し消化・吸収の効果が良くなります。

## 11月の献立より

### 〈根菜のきんぴら〉

人参 ごぼう れんこん  
砂糖 しょうゆ みりん ごま油  
\*好みの大きさに切って炒めて味付けして下さい。

### 〈さつま芋のシチュー〉

鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参  
ブロッコリー シチュールウ  
\*じゃが芋がさつま芋に変わったものです。