



# 給食だより

令和3年 11月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



## 体調管理につとめましょう

陽が短くなり、暗くなるのが早くなってきました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。昨年はあまり流行しなかったインフルエンザも、今年は大流行するのではとされています。他にもノロウイルスなどが流行する季節になってきました。予防注射ももちろんですが、家庭でも出来る一番の予防は「手洗い・うがい」です。感染に気を付けて元気に過ごしましょう。

### 11月24日は和食の日

## 和食の良さをこどもに伝えるよい機会です

2013(平成25)年12月4日に「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例年として―」はユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食の特徴は下記の4つです。

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛り付け
- ④正月行事などの年中行事との密接な関わり



「和食」および「和食文化」に対するイメージについての調査では、健康に良い、季節を感じられる、旬のものが美味しく食べられる、栄養バランスがよい、素材のおいしさが味わえるなどが挙がっています。

11月24日が「和食の日」であることをこども達に話しながら、和食の良さをなどを伝えていく機会にははいかがでしょうか。

## 緑の葉物野菜を食べよう



今年の夏は「野菜って高級食材だったの!？」と思うくらい値段が高騰しましたが、すこしづつ落ち着いてきたように感じます。そろそろ手を出しずらかった葉物野菜をおいしく食べませんか。そこで園で喜んで食べてくれるメニューを2つ紹介します。独特の青臭さのある野菜ですが栄養価は抜群です。

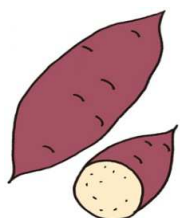
### ★ほうれん草の磯和え

- ・ほうれん草
- ・ちくわ
- ・もやし
- ・もみ海苔(味付け)
- ・濃口しょうゆ
- ・砂糖
- ・ほうれん草・もやしは湯がいて食べやすい長さに切る
- ・ちくわはスライスする
- ・具材をもみ海苔、調味料で味付けする

### ★小松菜の卵とじ

- ・小松菜
- ・かに風味かまぼこ
- ・たまご
- ・淡口しょうゆ
- ・砂糖
- ・だしの素
- ・小松菜はさっと湯がいて1cmくらいに切る
- ・かに風味かまぼこも同じくらいに切る
- ・鍋に具材と浸かるくらいの水、調味料を入れ、沸騰したら卵でとじる

## 美味しい旬の食べ物 . . . 「さつまいも」



### ～食物繊維で便秘解消～

さつまいもの主成分は炭水化物ですが、ビタミンCの含有量は芋類の中ではトップクラス。加熱にも強く安定したビタミンです。また、食物繊維がたっぷりで便秘を改善し、コレステロールを体外に排出、大腸ガンや動脈硬化の予防に役立ちます。

**園でも11月にさつまいも掘りがあります。採れたさつまいもは給食やおやつでお出します。**