

給食だより

2020年11月
さんいく保育園有明

秋が深まり、朝晩の寒さを感じるようになってきましたが、体調を崩されてはいないでしょうか？しっかり休息をとると共に栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて、秋の爽やかなパワーを体に蓄えましょう。



秋の食材「きのこ」を食べよう

きのこは1年中みかける食材ですが、天然物は“秋”が旬です。価格がお手頃で、野菜のように皮をむくなど下処理の必要がなく、料理に取り入れやすい食材です。

きのこにはどんな栄養があるの？

食物繊維：腸の中でふくらんで腸の働きを活発にして、便秘をよくします。

きのこに含まれる食物繊維のひとつ「β-グルカン（ベータグルカン）」は免疫力を高めるはたらきがあります。



カリウム：体内の塩分濃度の調整をして、高血圧やむくみを予防します。

ビタミンD：カルシウムの吸収をアップさせ、骨の成長を助けます。



ビタミンDはしいたけに特に多く含まれ、日光に当てて乾燥させたものはさらに数十倍の量になります。

今月の給食では、しめじ、えのきたけ、マッシュルームを使った「和風スパゲッティ」を提供します！

誤嚥事故防止のための食材選定について

先月の給食だよりで誤嚥防止に対する取り組みを紹介しましたが、先日、給食で提供する食材についての検討会を行い、厚生労働省のガイドラインを参考に下記の食材は給食で提供しないことが決まりましたのでお知らせします。

生のミニトマト、トマト…表面がなめらかで球形であるため
ぶどう…つるりとした誤嚥しやすい質感と形状であるため
もち類、白玉団子…弾力と粘着性があり、さらに白玉団子はつるつるして誤嚥しやすいため

ふかしいも、粉ふきいも…水分がないと飲み込みづらいため
蒸しパン…水分がないと飲み込みづらいため

お配りした11月の献立について、これらの食材が含まれる給食では食材を除去または代替のメニューにて提供します。ご不明な点がある方は事務所までお問い合わせ下さい。



ひつじ組「お米について」

新米がおいしい季節です。稲穂の実物をさわったり、画用紙や花紙でおにぎりを作ったりして、お米に親しみます。

今月の
食育

ろぼ組「野菜の仲間わけ」

野菜は食べる部分によって仲間わけができます。さらに野菜と果物の違いも、ゲームを通して楽しく学びます。



はと組「お店屋さんごっこ」

食材の流通の仕組みや栄養たっぷりのお子様プレートの作り方を学んで、みんなで「はと組レストラン」を開店します。