

給食だより

2023年11月 栄養士 田中李奈



朝晩の冷え込みが増し、木の葉が色付き始め、日中も吹く風に冬を感じる季節になりました。栄養のある食べ物をしっかり摂り、休養をとって免疫力を高めて、寒い季節を元気にむかえましょう。



11月のメニュー紹介

・和風スパゲティ
・鶏めし

・さつまいもプリン
・洋なしパイ

きのこやさつまいも、様々な根菜や季節のフルーツをたっぷりと使用しています。旬の食材は栄養価が1番高いと言われています。例えば、寒い時期が旬のほうれん草は夏場に採れたものと比べておよそ3倍ものビタミンCが含まれるそうです。美しい季節を感じながら、少しでも色々な食材を好きになってもらえたら幸いです♡

★食育紹介★



ひよこ組 かぼちゃの観察
あひる組 さつまいもの観察
うさぎ組 栗の観察



10月は実りの秋です。なかなか触れる機会も少ない丸ごと1個の様々な食材に子どもたちも興味津々でした。

ろば組 おせんべい作りに挑戦します！



ホットプレートを使って新米仕立てのおせんべいを作る予定です。みんなで力を合わせて頑張ります♪

●新米の時期です●

田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稲刈りの季節です。（保育園のお米は9月下旬です）稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。保育園では10月下旬より新米に切り替わり、11月の給食は新米となっています！ご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか？



※保育園のお米は

「宮城県登米市南方町のひとめぼれ」です。