

給食だより

NO.4

令和5年 10月号



だんだんと涼しくなり、肌寒くなってきました。季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚を味わい、寒い冬に備えて体調管理に気を付けましょう。



便秘や下痢の時の食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大切です。一方、下痢の時は、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質の多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。



腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出すやすくするには、朝食を必ず食べることが大切です。ごぼう、玉ねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻や芋類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて、1日をスッキリスタートさせましょう。



ミネラル・ビタミンを摂取して免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物の柿に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。ミネラルは体内では合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係するので、不足しないようにしましょう。【ミネラルを多く含む食べ物の例・・・カリウム⇒豆・芋類など、カルシウム⇒乳製品・など、リン⇒穀類・肉・魚など、鉄⇒大豆製品、小松菜など、亜鉛⇒卵、タケノコなど】

★ 給食レシピ ★ 肉・魚の梅マヨ焼き ★

【材料】4人分
肉・魚…4切
梅干し(種無し)…15g
マヨネーズ…35g
本みりん…15g
米粉…10g
白すりゴマ…5g

【作り方】

- ①梅干しは包丁で細かくたたいておく。
- ②①の梅干しとマヨネーズ、本みりん、米粉、白すりゴマを全て混ぜ合わせる。
- ③お好きな肉・魚に②の調味料を塗り、焦げないように焼く。
- ④食べやすい大きさに切って出来上がり。

※ 保育園の人気メニューです。保育園では鮭やタラに塗って出しますが、鶏肉や豚肉に塗ってもおいしいです。ぜひご家庭でお好きな肉・魚に塗って作ってください。



【給食室からのお知らせ】

「食欲の秋」がやってきました。秋になるとたくさんの美味しい食べものが出回ります。新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、栗、なし、きのこなど…旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。給食でも旬の野菜や果物を使って、子どもが季節を感じる事が出来るような給食作りに取り組んでいます。

子ども達に楽しくておいしい給食時間を提供できるよう、給食室一同頑張ります☆展示食をお楽しみに♪