

# 給食だより

令和5年度11月号  
双葉保育園



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲を増していきます。旬の人参や南瓜などを取り入れ、彩りよくする工夫をして、食欲の秋を楽しんでください。

## うれしい交配能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、御家庭でも気を付けましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



## 新米の季節です♪

お米の栄養素は炭水化物だけでなく、タンパク質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素がギュッと詰まっています。また、「レジスタントスターチ」という消化されにくいでんぷんが多く含まれ、食物繊維とよく似たはたらきをするため、腸内環境を整えることも期待されています。新米はやわらかくて粘りがあり、香りも豊かです。よく噛んで新米を味わってください。



## 食育メニュー 11月19日

### 世界の料理「スペイン」



「スパニッシュオムレツ」はじゃが芋や様々な具材が入っているスペイン風のオムレツです。現地では「トルディージャ」と呼ばれています。

バスクチーズケーキとは、バスク地方で作られる表面に真っ黒な焦げ目がついているのが特徴のチーズケーキです。