



11月の給食だより

ひむろこだま保育園 2018.11.1



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。今月の給食は黄色いカボチャ・さつまいもをふんだんに取り入れた献立になっています。これから旬を迎える冬野菜は風邪予防・身体をあたためる効果があります。たくさん野菜を食べて風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。

11月の誕生会の献立紹介

- ゆかりごはん
- 里芋のコロッケ
- マカロニサラダ
- ボイル野菜
(さつまいも・人参・ブロッコリー)
- もずくスープ

おやつ
手作りピザ



新米の季節です！

日本人の主食であるお米は、エネルギー源となり、タンパク質・ビタミン・ミネラルも豊富で栄養満点です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。保育園では七分づきをいただきます。



秋の味覚をかみしめよう！噛むことの大切さ

☆消化を助ける働き

- よく噛むことで食べ物が小さくなり、消化を助ける唾液と混ざること胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

☆虫歯予防の働き

- よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。

☆太り過ぎを防ぐはたらき

- よく噛むことで脳が刺激され満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。

☆脳の働きをたかめる

- よく噛むことで脳への血流がよくなり、記憶力や集中力が高まるほかに、リラックス効果もあります。

☆給食おすすめレシピは、定期的に新しいメニューに変わります。ご活用ください。

