

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、バランスの良い食事をするようにしましょう。



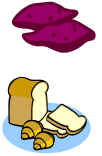
## 3つの食品群をご存じですか？

食品は、「エネルギーになるもの」「体の組織を作るもの」「体の調子を整えるもの」の大きく3つに分けられます。それぞれ、毎日バランスよくとりたいものです。食事をしながら、「これは、体を作ってくれる食べ物だよ」「これを食べると、力がでるよ」など、それぞれの役割について伝え、食べ物にもっと興味を持つきっかけになります。

### 1・主にエネルギーになるもの

炭水化物や、脂質とよばれるもので、体を動かすエネルギーになります。

ごはん、パン、さつまいも、油、バターなど



### 2・体の組織を作るもの

筋肉や内臓、皮膚など、体を作る材料となるたんぱく質、骨を作るカルシウムなどが含まれます。子どもの体を大きく成長させるためにかかせません。

肉・魚・卵・豆腐・牛乳・海藻など



### 3・体の調子を整えるもの

色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜や果物など。ビタミンや食物繊維が含まれます。

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レタス・しいたけ・みかんなど



## 材料(子ども 4人分)

鶏ひき肉・・・160g  
絹ごし豆腐・・・120g  
しょうが・・・1片  
にんにく・・・1片  
乾燥パセリ・・・少々  
しょうゆ・・・12g  
塩・・・少々  
揚げ油・・・適量



## ミニレシピ ふわふわ鶏から

### 作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包み軽く水気をふく。
- ②しょうが・にんにくはすりおろす。
- ③ボウルにひき肉、にんにく、しょうが・しょうゆ・塩①の豆腐もくずして入れ、よく練り混ぜる。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③をスプーンですくってそっと入れからりと色よく揚げる。



※火が通ると少々縮むのでスプーンで大きめにすくった方がよいです。

今月の給食目標  
実りの秋を感じよう！



## 今月の予定

6日(金)りんご狩り  
13日(金)七五三・誕生会  
21日(土)おもちつき  
※13日・21日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

