



11月

給食だより

平成20年11月1日 発行

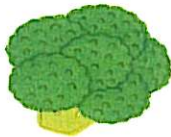
大戸報徳保育園

第 8 号

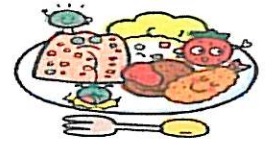
秋も深まり、いつしか冬の訪れを感じる季節となりました。
この時期、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。
冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

実りの秋を感じよう

- ・給食につかっている食材の名前や献立名を知り、食物の働きについて教える
- ・旬の野菜を教える
- ・食品の取り扱い調理器具の消毒に注意する
- ・旬の野菜を多く取り入れる



●子どもに喜ばれる盛りつけと工夫



子どもはしばしば、食べものの色彩や形を目で楽しみながら食べることがあります。

このため、調理に当たって、食品のとり合わせや材料の切り方、あるいは盛りつけに、ちょっとしたアイデアを取り入れるなどの工夫をすると、ふだんと違って喜んで食べるものです。

ただし、あまり凝った盛りつけや変わった調理にこだわると、かえって変化をなくしてしまいます。また、間隔も1週間に1~2回くらいがよいでしょう。

●カルシウムの働きは骨や歯をつくるだけではありません

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。また、血液の中にも一定の量があり、心臓や脳の働き、筋肉の収縮、ホルモンの分泌、血液の凝固など、生命を維持するためにさまざまな働きをしています。

カルシウムが不足すると、骨がもろくなるのはもちろん、血管を老化させ、動脈硬化や心臓病、脳卒中など生活習慣病のひきがねにもなります。

楽しく食ッキング

10/2に4・5歳児が枝豆の収穫を体験しました。枝から豆を一つづつ丁寧にもぎ取り、水洗いまで体験しました。おやつに取りたての甘い枝豆をみんなでおいしく頂きました。

幼児のときから、つくる喜びと味わう喜びを、体験し、自分の健康を守る知恵を身につかせています。



●野菜にはビタミン・ミネラルがいっぱい

体調を整え、維持するのに欠かせないのがビタミン、ミネラルです。しかし、ひとくちにビタミンといってもA、B群、C、D、Eなど18種類ほどあり、主に緑黄色野菜といわれる赤、緑、黄色の濃い野菜に豊富に含まれています。また、ミネラルはカルシウム、鉄分、マグネシウム、カリウムを始め16種類ほどあり、緑黄色野菜や淡色野菜に含まれています。

また、便秘や大腸ガンに予防効果のある食物繊維の多いことも忘れてはなりません。