

11月 給食だより

平成19年11月1日 発行

大戸報徳保育園

第 8 号

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。また、この時期は、魚、肉、野菜、果物など、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事、寒さに負けないからだづくりに励んで下さい。



朝は忙しくて、食事づくりにあまり時間をかけられません。そこで、前夜のうちに下ごしらえをしておいたり、電子レン

ジや オーブントースターを使って手早くできる献立にします。ただし、主食、主菜、副菜の3つをそろえて、栄養バランスをとることが大切です。

食欲の秋ですが、腹八分目を心がけましょう

昔から”腹八分目に病なし”という言葉がありますが、現代の健康法にもまったく同じことがいえます。

＜食べ過ぎは胃に負担をかける＞

おいしいものをつい食べ過ぎて、もうこれ以上たべられないといった時の胃の状態は、胃壁が、強く引きのばされて薄くなり、正常な消化作用はできなくなっています。

＜腹八分目とは＞

腹八分目とは、まだ、かなりのゆとりをもって食べものを受け入れることができ、消化・吸収がスムーズに行われる目安をいいます、

4月から比べると子ども達の身長・体重ともに成長しています。

①お皿をもって食べる ②みんなに配られるのを待つことができる というマナーも守られ、自分達が食べられる分量もわかってきて残食はなくなりきれいな皿になって給食室に戻ってきます。

おいしさを増す工夫

食欲を増進させる色彩
料理と食器の色
盛りつけの工夫



楽しかった焼き芋パーティー

10/26に焼き芋パーティーをやりました。

前日から園外に散歩しながら落ち葉、杉の葉などを拾い集めて準備をしていました。

さくらさんがさつまいもをぬれ新聞紙、アルミホイルに包みたき火の中に入れて

焼き上げました。みんなで園庭でホクホクのやきいもをおいしく食べました。

何日も焼き芋おいしかったねという声を聞きました。今度はオーブンで焼いてあげるからねと話しをしました。

休日お子さんと、焼き芋パーティーなどはいかがでしょう。

さつまいもを切ると、皮と身の間から出る白い粘液がヤラビン。

下痢作用があり、腸の動きを活発にするので、便秘がスムーズになる。

加熱に強く、焼いても、煮ても大丈夫。しかし皮をむくと、一緒にヤラビンも無くなるので、皮ごと食べて、便秘を解消しよう。

栄養成分

