

給食室からのおたより

11月



令和6年度 面川報徳保育園

肌に触れる風も冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。これからは冬野菜をたっぷり使った、身体が温まる料理がおいしい季節です。給食にも旬の食材を使った献立をたくさん取り入れました。栄養価の高い旬の食材を食べて、寒さや感染症に負けない身体を作り寒い冬をのりきりしましょうね。



芋汁



昆布と厚切りかつおで出汁をとり、9種類の具材を入れました！



運動会の後の芋汁はいかがだったでしょうか？大人には少し物足りない味付けだったかもしれません。試食会を兼ね、いつも保育園で作っている切り方、味付けでの提供でした。「切り方や味付けが参考になった」と感想をいただきました。ありがとうございました😊 11月9日の保育参加の際、手作りおやつを試食会を予定しています。お楽しみに！！

食育活動



スイートポテト

さくら組さんには、自分のおやつを作ってもらいました。個性的な形のスイートポテトが出来



できたよ！！



うめ2組さんには、しめじ割きと、いんげん折りをしてもらいました。2回目だったのでさらに上手にできました😊

11月旬の食材

りんご



美肌効果(ポリフェノール)
貧血を予防する(豊富なビタミンCが鉄の吸収を促進してくれる)
便通の改善(水溶性食物繊維・不溶性食物繊維)
生活習慣病の予防(カリウム・カルシウム・ペクチン)
疲労を回復する(クエン酸・リンゴ酸)



りんごに含まれているクエン酸やリンゴ酸は、すりおろすと細胞膜が壊れ、酵素が活発になる性質を持っています。疲れが激しい時は、りんごをすりおろして食べると良いです。



11月の献立にたくさん取り入れました😊

今月の行事

8日(金)誕生会
20日(水)りんご狩り

いもほり



さつまいも掘りを体験しました。
「秋にはさつまいもが実る。」
「土の中の根っこの部分にさつまいもができる。」等、様々なことを見て触って発見できたと思います。
おともだちが掘ってきてくれたさつまいもは、味噌汁や焼き芋等給食メニューに取り入れました。

