

# 食育だより

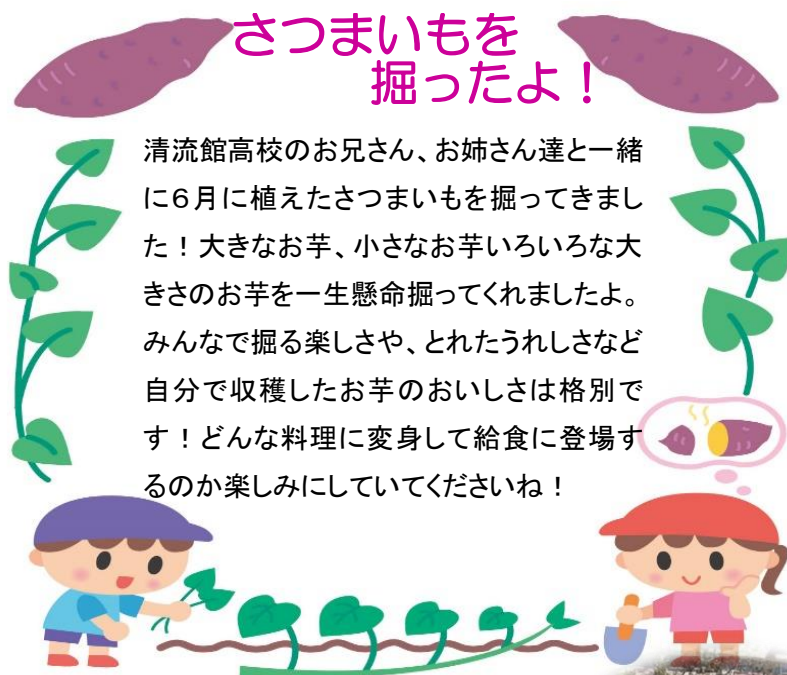
令和3年度 11月わかば保育園

望月 梨沙

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。風が冷たい日にも外で元気いっぱい遊んでいる子どもたちの声が給食室に聞こえてきます。風邪や感染症に負けず元気に過ごすには、食事が大切です。食べ物が美味しい季節の秋。旬の食材はその時期が一番美味しく栄養もたくさん含まれています。秋に旬をむかえるイモ類やキノコ類には体を温め、免疫力を上げる手伝いをしてくれるものがあります。これからの寒さに備えられるよう、給食でも季節の食材を取り入れていきます。

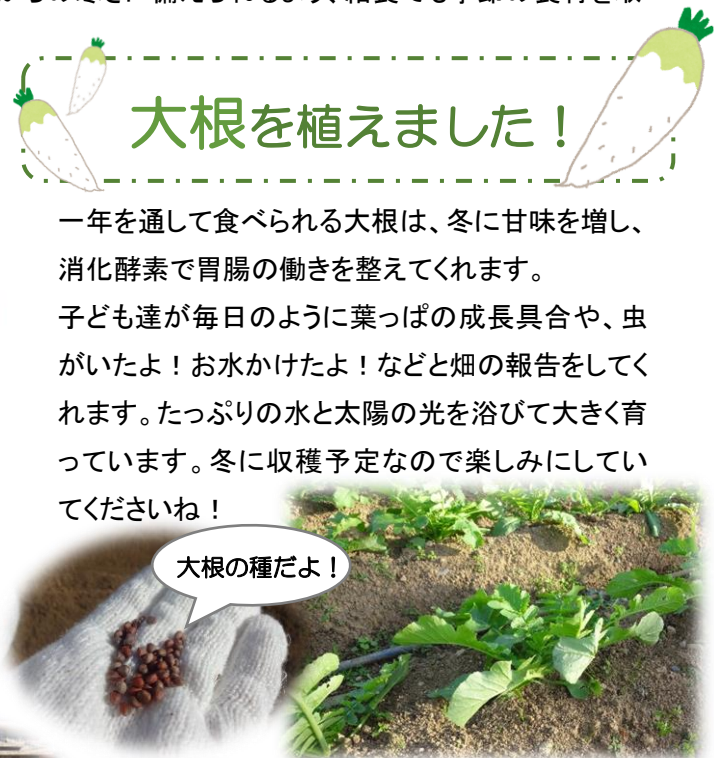
## さつまいもを掘ったよ！

清流館高校のお兄さん、お姉さん達と一緒に6月に植えたさつまいもを掘ってきました！大きなお芋、小さなお芋いろいろな大きさのお芋を一生懸命掘ってくれましたよ。みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど自分で収穫したお芋のおいしさは格別です！どんな料理に変身して給食に登場するのか楽しみにしててくださいね！



## 大根を植えました！

一年を通して食べられる大根は、冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えてくれます。子ども達が毎日のように葉っぱの成長具合や、虫がいたよ！お水かけたよ！などと畑の報告をしてくれます。たっぷりの水と太陽の光を浴びて大きく育っています。冬に収穫予定なので楽しみにしてくださいね！



大根の種だよ！



## 11月のお楽しみ給食はなにか？

ヒント①スパイスを使う料理が有名だよ

ヒント②「おはよう」や「こんにちは」を「ナマステー」と言うよ

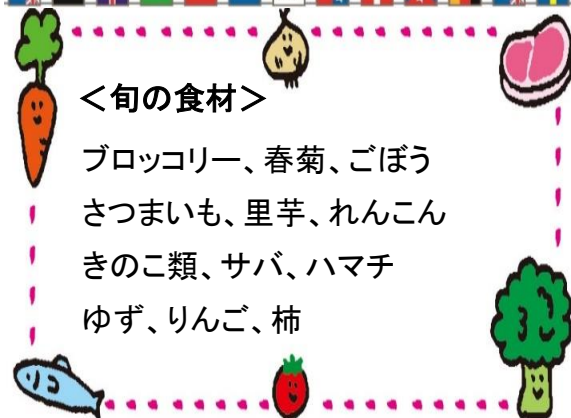
ヒント③こんな→

形の国だよ



## ＜旬の食材＞

ブロッコリー、春菊、ごぼう  
さつまいも、里芋、れんこん  
きのこ類、サバ、ハマチ  
ゆず、りんご、柿



## ＜魚のもみじ焼き＞

### ●材料●4人分

鮭…4切れ  
塩…少々  
にんじん…20g  
マヨネーズ…20g  
粉チーズ…2g  
パセリ…少々

A

### ●作り方●

- ①鮭に塩を振っておきます
- ②人参はみじん切りにしAの調味料と混ぜ合わせます
- ③鮭の上に②をのせてオーブン220℃で8分焼き完成です