

給食だより



平成26年10月27日(月)城南園 No. 8



寒くなってきました

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事ですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。風邪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季節には、呼吸器粘膜に抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂肪・ビタミンC・ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「炒め物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減りたくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富にとることができます。



今月のテーマ

バランスのとれた

食事にしましょう。

栄養満点の柿



柿がおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干し柿にするなど、いろいろな方法で食べることができます。日本では現在、渋柿と甘柿が約半々の割合で生産されています。

石焼いもは なぜおいしい？



煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、“β-アミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼いも」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～70℃で加熱することで寄り良く酵素が働き、甘みが増すのです。

みんなの体は 何でできている

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものです。また、子どもみずからに料理体験をさせ「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

育てよう “かむ力”



11月8日は“いい歯の日”

「かむこと」は、消化吸収を良くするだけではなく、体や脳にも影響するといわれます。噛むことのよい効果や生まれた時から幼児期までの歯の成長のようすにも気をつけてあげましょう。