



11月給食だより



2023年も残すところあと2か月となりました。朝夕の冷え込みも一段と厳しくなってきましたね。
 今月の給食には、根菜類・いも類を多く取り入れています。根菜類だけでなく、「秋野菜」にはカラダを温め、血行を促進してくれる野菜が多いのが特徴です。空気が乾燥して風邪が心配な時です。ビタミン豊富な柿やさつまいも、喉をうるおす大根など上手にとりいれていきたいと思ます。
 おなかの風邪が流行する時期でもあるので、手洗い・うがいの励行をお願いいたします。



～ 11月8日は「いい歯の日」です ～



よく噛んで食べることは、身体にとってたくさんの良い効果があります。
 噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。

- ①脳の働きをよくする
- ②消化を助ける
- ③虫歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



旬の食材をたくさん食べて寒さに負けない体作りを！！

11月23日



勤労感謝の日

毎日の食事には、たくさんの人の手がかけられています。また、食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。感謝の気持ちを忘れずたくさん食べましょう☆
 勤労感謝の日は決まった行事はありませんが、秋の行楽日和で、美味しい旬の食べ物がいっぱいある季節です。日々の勤労の疲れを癒して、年末までの活力にするためにも楽しくリラックスした一日を過ごすのもいいですね。

★秋の食べ物なぞなぞ★

- ①そこのあるのにない！くだものは？
- ②『ま』が3つのたべものはなーんだ？？

7907401 3770



食べ物の好き嫌い



子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。



口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。
 苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。

給食のレシピ紹介

『 さつまい汁 』



～ 材料（給食の一人当たり） ～

- | | | |
|-------|------|--|
| 大根 | 10g | ① さつまいもをカットし、水にさらす。
（給食では皮付きでコロコロにして提供しました） |
| 人参 | 5g | 人参・大根はイチヨウ切 |
| 豚肉 | 10g | ごぼうはさがきにカット |
| さつまいも | 10g | ② 鍋にだし汁と豚肉を入れて中火にかけ、煮だったら弱火にして |
| ごぼう | 5g | アクをとる。 |
| 白みそ | 3.5g | 野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。 |
| だし汁 | 80g | ③ 白みそを入れて完成 |

江戸時代より続く、鹿児島県を代表する郷土料理です。

「さつまい汁」とはさつまいもを使うことに由来していると伝えられ、武士島津時代に闘鶏を催し、さつまいの土風を高める習わしがありました。闘鶏で負けた鶏をみそ汁にしたのが始まりといわれています。肉と野菜の実たくさん汁は、栄養価が高く、減塩のためにも◎
 現在では、豚肉も使われるようになったそうです。

