



# 給食だより

11月号  
五日市すみれこども園



冬の足音が聞こえ始めました。寒い日こそ外でしっかり体を動かすと、自然におなか为空いて食欲が増すようです。給食も部屋まで持って行く途中に「今日はなに?」「おなかすいてペコペコだよ」などの声も聞こえます。

しっかり食べてくれて「今日はおかわりもしたよ」「〇〇が美味しかった。また作って」などの嬉しい声も聞こえます。



## お待たせ!新米です



今年からさくら組・ひまわり組はバイキングを始めて6か月が経ち、10月からさくら組はトレーを持って料理を取っていきます。ばら組もクラスで1品を自分で取る練習をしています。

- 新米の季節になりました。お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。
- 米の品種は300種以上もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。新米は水分量が多いため、炊く時は水分量を減らして炊きます。
- 新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。



この日はさくら組の部屋でのバイキングでした。順番に並んでまっています。

## 身体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐためには、免疫機能を高める事、身体を温める事が大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を摂る事が風邪予防になります。

冬野菜には色々な効能がたっぷり含まれています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

☆**身体を温めるメニュー**・・・鍋・おでん・グラタン・スープ・シチューなど

☆**身体を温める効果がある食材**・・・

ねぎ・ニラ・しょうが・ごぼう・ダイコン・かぼちゃなど

☆**嬉しい効果がある冬野菜食材**・・・

ほうれん草→鉄分が豊富

ダイコン→冬は甘みが増し、消化酵素で胃腸の働きを調える



副菜のニラ卵もやしを取っています

食事中は BGM を流しながら楽しく食べています。

