

11月 給食だより

石原かがやきこども園 水野 路子 柴田泰子

朝夕はだんだん寒さを感じる程冷えることもあり、日中との温度差が大きい季節でもあります。風邪をひくなど体調を崩しやすい季節なので、体調の変化に十分注意しましょう。

災害レベルの暑さが続いた今年の夏。冷たいものばかり食べたり、長時間冷房の効いた部屋で過ごしたりといった生活習慣を送ってきた方は要注意！

夏の生活習慣による冷えが原因で、自律神経が乱れ秋口になって疲れやだるさなどの

不調があらわれることを「秋バテ」といいます。夏の冷えを解消して、秋を元気に過ごしましょう。

秋ばて予防！ 食事のポイント

○食事は規則正しくバランスよく

主食・副菜・主菜をそろえた食事を1日3回規則正しく食べることで、栄養バランスの良い食事となり生活リズムも整います。

○消化吸収を助ける食材をプラス

サンマのつけあわせには大根おろし、豚肉にネギや生姜等を組み合わせると、栄養素の消化・吸収がよくなります。また、ネギや生姜には身体をあたためる効果もあるので、夏の冷え解消にもぴったりです。

お弁当づくりのポイント

お弁当箱の容量とエネルギー量は、ほぼ同じ

※例) 600Kcalの食事を作るときは、600mLのお弁当箱を選ぶ。

主食 3、主菜 1、副菜 2 の割合を目安につめる

※お弁当箱の半分はご飯で、野菜のおかずを多めに！

主食(ご飯・パンなど)
主食魚・肉・卵などのメインのおかず
副菜(野菜を中心としたメイン以外のおかず)

いろいろな調理法のおかずを組み合わせる。

※焼き物、炒め物、揚げ物、煮物、茹で物など

おいしそうで、きれいに詰める。

※見た目も大切、食材の色を活かして

郷土料理とは、その地域に根付いた産物をつかいその地域で伝承されている地域固有の料理です。

群馬県は古くから養蚕と小麦の里。その土地柄から小麦の粉を挽き独自の粉ものの食を作り上げてきました。

今月の給食に群馬県の郷土料理の献立の日を作り提供します！

メニューは

ホルモン揚げ

上州きんぴら

おつきりこみうどん です。

楽しみにしててくださいね！