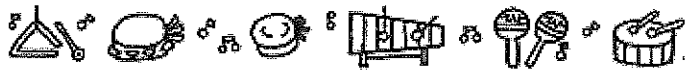




令和2年 10月 30日

# 11月 食育だより

たちばな保育園 給食室



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。料理も彩り豊かなものは目にもおいしく食欲が増していきます。野菜の色を考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

## 体を温めて風邪予防



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

### ●体を温めるメニュー

鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタンなど


### ●体をあたためる食品

ネギ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根など

## キノコの季節になりました

秋と言えばキノコの季節。キノコ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。便通をよくしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンD。卵やベーコンと一緒にいためると、食べやすく、栄養もたっぷりです。

キノコの中でも日干しにしたシイタケは、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいるのでお勧めです。シイタケが苦手な子どもさんでも、みじん切りにしてハンバーグなどに入れば、食べやすくなります。

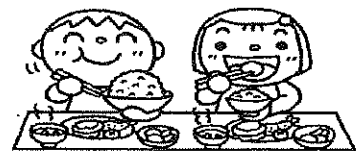


### 栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。



## レシピのご紹介 ~ポテトピザ~



### 〈材料〉～1人分～

- ・じゃが芋 50g
- ・ハム 10g
- ・マヨネーズ 5g
- ・牛乳 5g
- ・ピザ用チーズ 10g

### 〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむき、サイコロに切ってゆでる。
- ②ハムは適当に小さめにきる。
- ③マヨネーズと牛乳を合わせておく。
- ④じゃが芋・ハムを③のマヨネーズでよくあえる。
- ⑤④をアルミカップに分け入れて、上にピザ用チーズをのせ、230度にあたためたオーブンで約5分焼く。  
(チーズが溶けて、焦げ目がつけばよい)