

# 11月の給食だより

秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる11月。ブドウや柿などさまざまなフルーツを使ってゼリーなどお菓子作りも楽しめそうですね。冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっばいな身体づくりを目指していきましょう。保育園でも風邪予防に果物を取り入れて、美味しい給食を提供していきたいと思います。

## 食育クイズ

Q.ヨーグルトとおなじ仲間は何かな？



Q.「畑の肉」といわれているのはどれ？



答えはこのページの下にあります

### 秋も食中毒に注意！

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は夏より秋の方が菌は繁殖しやすくなります。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどの用心を!!予防の基本はこまめの手洗いです。衛生面には十分注意しましょう！

### 食のこどわざ

#### 『桃栗三年柿八年』

木を植えたら何年もかかって育ち実を作ります。桃と栗は3年、柿は8年かかることをたとえて、実を結ぶまでに相当の年月が必要であるという教え。

地方によっては様々あるようですが、続けて「びわは9年でなりかねる」「ゆず大馬鹿18年」などともいわれています。

### クイズの答え

#### ヨーグルトの仲間は「チーズ」

牛乳の栄養素が含まれている仲間です。いずれもカルシウムの体内吸収率が高く、栄養価に優れた食べ物です。さらにチーズは牛乳よりも体を温める働きを持っています。

#### 畑の肉とは「大豆」

大豆にはたんぱく質、脂肪があり、肉と同じくらいの栄養が含まれています。疲れを取るビタミンB1、B2も多くミネラルも豊富で消化吸収率も高いため、体の成長を助けます。また、納豆は大豆を発酵させたものなので納豆も同じ仲間です。



# ☆スイートポテト作り☆

## すみれぐみ(1歳児)

年長さんが掘ってきてくれたサツマイモをみんなでマッシュマッシュ！牛乳、バター、砂糖を入れて更にもみもみ。オーブンでチン♪美味しいスイートポテトをいただきました。



よ〜くつぶして柔らかくなったかな？



美味しいスイーツ、いっただっきまーす。

# ☆おせんべい作り☆

## つくしぐみ(5歳児)



見えるかな？もみ殻を剥いてみたらお米がでてきたよー！！



精米、機械でやると、はっやいね〜！！



どんな味のおせんべいになるかな〜♡

熱々のおせんべい、いっただっきまーす！！