

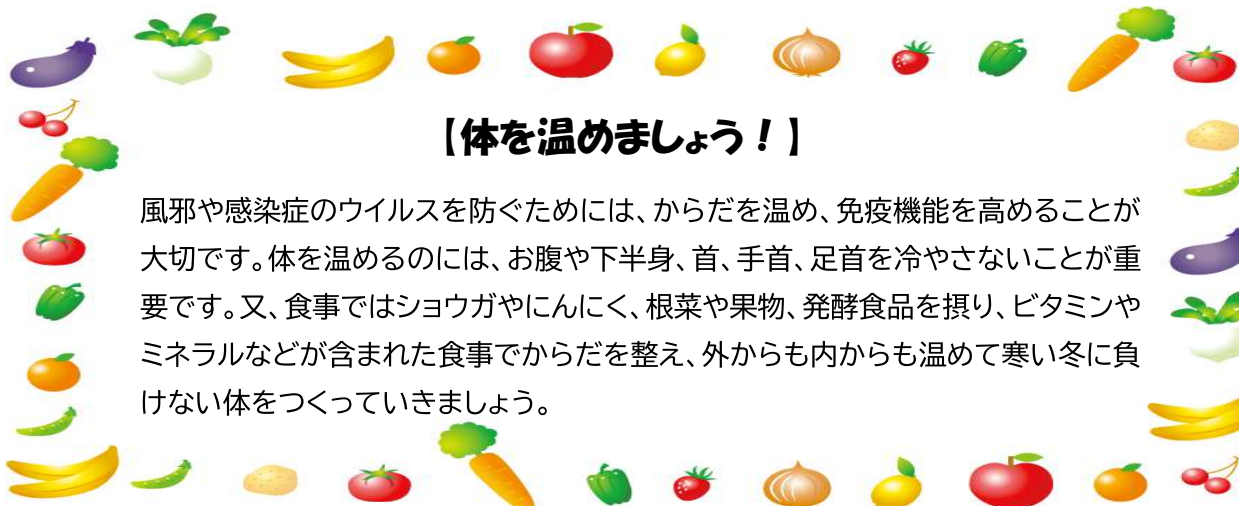


給食だより

赤城保育園



すっかり秋も深まり、空気も澄んで食欲も倍増😊この食欲のまま冬に突入していきそうですね。
これからの季節、おいしい物がたくさんあります。たくさん食べて栄養をつけ、免疫力をUPさせていきましょう。



【体を温めましょう！】

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。体を温めるのには、お腹や下半身、首、手首、足首を冷やさないことが重要です。又、食事ではショウガやにんにく、根菜や果物、発酵食品を摂り、ビタミンやミネラルなどが含まれた食事からだを整え、外からも内からも温めて寒い冬に負けない体をつくっていきましょう。

あずま町に芋掘り！！
 年長さんが10月17日に
 たくさんのお芋を掘ってきてくれました。一本でしたが、みなさんにもさつまいもパワーをお届けできたかなと思います。美味しくお召し上がりください♡

食材紹介 さつまいも

さつまいもの甘味は、「β-アミラーゼ」という酵素によるもので、ゆっくり加熱すると、活発に働きます。甘みを出したいときは、急激に加熱する電子レンジなどは避け、蒸し器などで時間をかけて加熱しましょう。

さつまいもは「食物繊維」が豊富に含まれていて便秘の予防・改善効果が期待出来ます。また「ビタミンC」も多く含まれています。

＜さつまいもの選び方＞皮がなめらかでツヤがあり、色むらのないもの、ふっくらとした形のものを選びましょう。

《免疫力を上げる食材》

積極的に摂れるといいですね♡

白菜 中ほどの葉、約1枚分	トマト 中くらい、約2分の1本分	かぼちゃ 中くらい、約16分の1個分	ほうれんそう 約3株	きぬさや 2つかみ分くらい	もやし 1つかみ分くらい
きゅうり 中くらい、約1本分	オクラ 10センチくらい、約8本分	なす 12センチくらい、約1本分	ピーマン 小さめ、約2個分	ブロッコリー 花らい、約4個分	キャベツ 中ほどの葉、約1枚分
アスパラガス 20センチくらい、約3本分	にんじん 中くらい、約3センチ分	とうもろこし 20センチくらい、約3分の1本分	たまねぎ 中くらい、約4分の1個分	れんこん 厚さ約2センチ分 (直径約6センチ)	大根 厚さ約2センチ分 (直径約6センチ)

【11月の旬の食材】

- ・かぶ
- ・大根
- ・みかん
- ・さけ
- ・ひらめ
- ・伊勢海老
- ・さつまいも
- ・柿
- ・りんご
- ・うなぎ
- ・毛がに
- ・そば