



# 11月の給食だより



## 食事のバランス

11月15日は七五三。

3歳(男、女) 5歳(男) 7歳(女)の子供が氏神様にお参りして、成長を報告し、これからの健やかな育ちを祈る行事です。この月は子供達が落ち着いて活動できる時期でもあり、食べる事に集中できる雰囲気や食環境の具直しを図り、バランス良く食べられる行動を育てましょう。

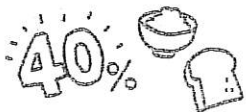
体に必要な栄養は毎日過不足なく摂る事が必要ですが、食品群別の食品をバランス良く摂取する事が大切です。

「1日3食しっかりと食べる」「主食、主菜、副菜をそろえて食べる」「野菜は種類を多く摂る」など家庭と保育園で十分に心がけ毎日の食生活に生かしましょう。

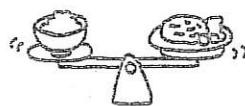
### 主食の大切さを見直しましょう!

おかずばかり食べて、主食を残していませんか?  
ご飯、パンなどの主食は、生命を維持する動きがある食べ物です。

①主食はエネルギーの供給源  
主食は1日のエネルギーの40%を占めます。



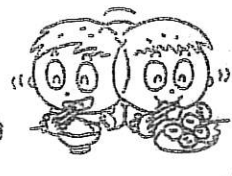
②栄養のバランスが取れる  
主食と副食で、タンパク質やビタミンが多くとれ、バランスが整います。



③副食のおいしさを高める  
淡白な味がいろいろな味を引き立て、おいしさを引き出します。



④食べ方  
主食とおかずは交互に食べましょう。



## たんじょうかいメニュー

- ・きのこご飯
- ・えびフライ
- ・マカロニサラダ
- ・みやげ(みやげ)
- ・ウイダー
- ・ブロッコリー
- ・ゼリー



### 旬の食材

#### ほうれん草

ほうれん草は緑黄色野菜の代表です。カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、クロロフィルを多く含み、食物繊維は柔らかく良質です。品種改良や栽培法により、今では1年中出回っていますが、本来の旬は冬です。寒さに強いので、冬霜にあたることで甘みも加わり味わいがアップします。さらに、栄養価も高くなるので、冬場のほうれん草を積極的に食べることをおすすめします。ただし、シュウ酸が含まれていますので生食用以外は下茹でしてから使用するようにしましょう。葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしっかりしている物が新鮮です。乾燥しないようにラップか濡れた新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。



ほうれん草

### 野菜でおやつ

#### ほうれん草のクッキー (約30枚分)

- ほうれん草.....150g
- 小麦粉.....200g
- 砂糖.....30g
- 卵.....1個
- バター.....60g
- ベーキングパウダー...小1



- ① ほうれん草は茹でて、水気をきり、細かく刻むかフードプロセッサーにかける。
- ② バターをクリーム状にして砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③ ②に卵を少しずつ入れてよく混ぜてから、①のほうれん草を加えて混ぜる。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、③に混ぜてまとめ、ラップに包んで冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤ ④の生地を小さく丸めてクッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃~180℃で15分ほど焼く。

※クッキーに入れる野菜は小松菜や、かぼちゃ、人参、湯むきしたトマトなどでも可能です。その場合は野菜の水分量を見て卵の量を加減してください。