11月 給食だより

梶原の森たんぽぽ保育園給食室

今月の目標
バランス良く
食べよう

焼き芋の季節になりました♪

先日は、毎年恒例のさつまいも掘りがありました。
さつまいもは、カリウムやビタミンC・ビタミンE・食物繊維が豊富で、風邪予防や疲労回復、便秘の改善等に効果があります。

収穫したさつま芋で、
１１/５（木）に焼き芋会
を行う予定です。
お料理に、お菓子作りに幅広く使える食材なので、お家でも献立に取り入れてみて下さいね。





11月24日は「和食の日」

いいにほんしょく

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

食事を通じて
楽しい時間を
共有しよう♪

子どもに伝えたい ～ だし ～



〔だし〕は良いことがたくさん♪



安心感



和食のベースになるだしが、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。



唾液の分泌促進



だしに含まれるうま味は、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液は、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくし、消化がスムーズに進みます。



減塩効果



だしを使うことで、塩分を20～30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



＊だしにも色々な製品が販売されています。食塩や調味料の添加されていない物がおススメです。

Let's Cooking ココア蒸しパン

保育園定番おやつです。

【材　料】　８～１０個分

- ☆ ホットケーキミックス　１P（200ｇ）
- ☆ ベーキングパウダー　１ｇ
- ☆ ココアパウダー　１０ｇ
- ☆ 三温糖　５０ｇ
- ☆ 豆乳　１５０ｍｌ
- ☆ 油　２０ｇ

【作り方】

① 材料は全て混ぜ合わせ耐熱カップに入れる。

②①を約１５分蒸す。