



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり少しずつ冬の訪れを感じるころとなりました。給食では体を温める根菜を使ったメニューが出てきます。旨味や栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう



カルシウムの大切さ！



成長期のこどもにとってカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムは歯や骨などを作っているだけでなく、筋肉を動かしたりするなど、身体のなかで重要な役割を果たしているのです。

<カルシウムを多く含む食品>



カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そのため吸収率を上げてくれる食べ物を一緒に摂取することが大切です。

- ・ビタミンC…アセロラ、キウイ、レモン、オレンジ
ピーマン(赤、緑、黄)、ブロッコリーなど
- ・ビタミンD…しらす干し、きくらげ、いわし、さけ
さんま、干し椎茸など
- ・マグネシウム…乾燥わかめ・切り干し大根、アーモンド
油揚げ、ごぼう、バナナ、大豆など



あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカにしましょう。

あったかメニュー
鍋料理、おでん
スープ、シチュー
など

体を温める食材

ネギ、ニラ、タマネギ、
ショウガ、ニンニク、
カボチャ、ゴボウ、
ダイコン、ニンジンなど



お箸の持ち方を確認しよう！

①



親指、人差し指、中指を
突き出し図のような形
にする。

②



鉛筆を持つように、
3本の指で箸を持つ。

③



先を持ち上げて、横向
きになるようにする。

④

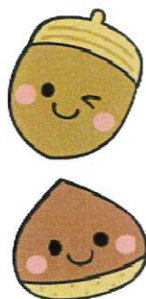


もう一本の箸を、親指の付
け根と、薬指の上にのせる。

⑤



箸の間に中指の先を入れ
て持つ。
下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす。
箸は真ん中よりも少し上を持つ。



11月14日(金)は、さくら組さんとクッキングをします

7月におにぎりを作った時に、次はさけの具がいい！とリクエストがあったので、今回は新米を使って、さけとわかめとごまを混ぜたおにぎりを作りたいと思います。

その際には前回同様、エプロン、三角巾、マスクの準備を宜しくお願い致します。

