



11月 給食だよ

白岡みちのご保育園

肌寒い日が増えてきました。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節ですね。
給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬をのりきりしましょう。

旬をむかえる冬野菜の特徴って？

これから旬をむかえる冬野菜。旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るため、価格が手ごろなのも魅力の1つです。冬野菜の特徴は、寒さでこおることがないよう、細胞に糖を蓄えるため、糖度の高い野菜が多いことです。また、ビタミン E や C、カロテンなどの栄養価を多く含んでいるのも特徴です。ビタミン E には血液の流れをスムーズにする血行促進作用があり、この働きによって体がぽかぽかと温まります。さらに、ビタミン C やカロテンなどが免疫力を高め、風邪予防にも効果があるといわれています。

秋 9月～11月

秋野菜は、でんぷん質を含む芋類が多く、冬に備えて体にエネルギーを蓄えさせる効果が高いものが多い。



里芋



人参



さつまいも



じゃがいも

冬 12月～2月

冬野菜は、ビタミンやカロテンといった栄養が豊富なため、免疫力をアップさせ、風邪予防に効果的。



ねぎ



かぶ



ほうれん草



大根

先月の食育活動の様子

しめじやえのきなどを実際に手でほぐしながら、きのこの形や感触を楽しんでいました。くま組では、自分たちで準備したきのこを使っておにぎり作りを行いました。初めてのおにぎり作りの食育で、難しそうにしている姿も見られましたが、自分で握り、達成感を味わっていました！



うさぎ組は、きのこを袋の上から触ったり匂いを嗅いだりして観察しました。

11月の食育活動

11/12(水)にくま組でスイートポテト作りのクッキングを予定しています。

秋の味覚であるさつまいもを使って、生地をこねたり丸めたりしながらおやつ作りに挑戦します。自分で作ったものを食べることで、食べ物への関心や「作る楽しさ」「食べる喜び」を感じられる体験となればと思います。

