



給食だより 11月号



令和6年11月1日
エレナ保育園

実りの秋。子どもたちにはできるだけ多くの食材を口にしてほしいものです。

野菜や果物の好き嫌いは、「まったく食べない」とは違い「トマトは食べるけど、ピーマンは食べない」というような選り好みが出る場合もあります。色や形で判断していることもあるので、見た目を変えてみるのもいいかもしれません。



朝の汁物で体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやおみそ汁など温かい汁物を加えてみてはいかがでしょうか。

温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん、消化がよくておなかにやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。



和食の日



和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。



子どもに必要な

栄養素

ビタミンB2

ビタミンB2は、脂質の代謝に役立ち、健康な皮膚や髪、爪などを作り、エネルギーの源となるので、育ち盛りの子どものには欠かせません。肉類、魚類、乳製品、卵など動物性のものに多く含まれています。豚肉や卵がとりやすいでしょう。



旬の食材紹介

野菜・くだもの
レンコン、ハクサイ、ブロッコリー
チンゲンサイ、リンゴ、キウイなど

魚介
カワハギ、カマス、イナダ、ハマチなど

鍋の日

11月7日は鍋の日。「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いため鍋の日となりました。鍋料理をすると子どもが野菜を食べてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーやみそを加えて味が変わる鍋など、工夫をしてみるのもいいかもしれません。

