



11月給食だよ

令和4年 11月

街の木々も色をつけだし、だんだんと秋が深まってきましたね。11月は本格的な冬へと移り変わる季節、暦の上では「立冬」いよいよ冬の始まりです。

朝晩の冷え込みには気を付けましょう。



身体を温めて風邪予防

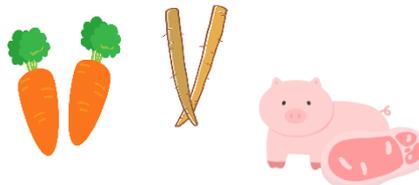
感染症が流行する季節です。身体を温める食事を取ってウイルスの侵入を防ぎましょう。

寒い地域でとれる食材は体に熱を吸収して蓄える必要がある為、体を温める果物や野菜が育ちます。南国では、体内にこもった熱を下げる為、体を冷やす食べ物が育ちます。

手にとる時に参考にしてみてください。

身体を温める食品

人参・長ネギ・にら・ごぼう・玉ねぎ・豚肉など



11月8日は「いい歯の日」です。

*良く噛む

よく噛むことで唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化吸収を助けます。

食べ物本来の美味しさを感じることで、味覚が発達します。

*噛み応えのある食べ物を食べる。

固いもの

繊維が多いもの

よく噛まない食べられないもの

玄米やごぼう、きのこ類、小松菜など

自園では朝間食にそら組は小魚を提供しています。



玄米

もみからもみ殻を取り除いたものをいいます。胚芽や糠が残ったものです。これを精米すると精白米になります。玄米と精白米の栄養価を比較するとタンパク質、脂質、マグネシウム、鉄などのミネラルビタミン、食物繊維など多く含まれています。この差は、精米する際に取り除いてしまう、糠層や胚芽に含まれている栄養素です。自園では11月より精白米に玄米を加えて提供します。



お米とき

10月11日に舞岡に田んぼに稲穂の様子を見に行き お米が出来ているところを見ました。

10月14日そら組がお米ときの食育をしました。

お米をといで何度か水を変え「色が変わってきたね」「きれいに洗えてきたね」など言っていました。その後お米を炊き、炊けたお米の香りを嗅ぎました。お米がどのようにご飯になるのかを知ることができました。



にじ組は濡れたお米を触って変化を感じました。

水を入れて色の変化を見たり、つまんでみたり、手のひらにのせてみたり、怖がることなく初めて触る感触を楽しんでいました。

