

給食だより 11月号

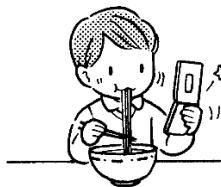
2019年
11月号
深江保育園

木々からの落ち葉や朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じる季節となりました。
これからは一日の気温の変化が大きくなってきます。
衣類の脱ぎ着をこまめにし、体温の調節をしましょう。

そして、温かいものや冬の野菜が美味しい季節。
しっかり食べて、しっかり身体を動かして、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

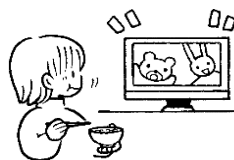


テレビを見ながら食べる



本やまんがを読みながら食べる

ゲームをしながら食べる



携帯電話やスマホをしながら食べる



地産地消ってなんだろう？

最近、あちこちで地産地消という言葉を目にします。

地産地消とは、

地域で生産された食べ物を、地域で消費するという意味です。

年々その意識が高くなり、スーパーなどの店頭でも、特別コーナーを設け、地域で採れた食材を並べたり、生産者の名前や写真を表示したりしているのを見かけるようになりました。

地域で採れた食べ物は他と比べて新鮮で美味しく、安心して食べられます。深江保育園でも、地産地消を心がけ、牛乳は「伊都物語」、納豆は「百笑納豆」を取り入れています。魚は近海でとれたものを、野菜も国産の野菜にこだわっています。各ご家庭でも地産地消を意識していただけたらと思います！



れんこん



おいしい時期：11.12.1.2月

効果的な調理法：消炎効果のあるタンニンは、節と皮の近くに多いといわれるため、皮を厚くむき過ぎないようにする。

保存方法：カットされたものは、切り口をぴっちりラップで包み、野菜室へ。土つきのものは、表面が乾燥しないように濡れた新聞紙に包みポリ袋に入れ野菜室へ。

シャキシャキ感を出す

野菜ソムリエ直伝！

切ってすぐに酢水にさらすとシャキシャキで色もきれいに。栄養成分が流出してしまうので、短時間にとどめるのがポイント。

ほくほく感を出したい時は酢水にさらさずに使しましょう。



不足しがちな栄養素をおやつで補おう

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ミルクや牛乳などの乳製品、いりこや季節の果物、いも類などをしっかり食べましょう。

さつまいもは今が旬の食材です。

保育園では焼き芋やスイートポテト、大学芋を予定しています♪



