

# 給食だより



アップルナースリー保育園

11月  
November



## ～食事から風邪予防～

風邪予防のためには、栄養バランスが良く、温かい食事で体を冷やさないことが大切です。

- たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める。

(魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など)

- ビタミンC：免疫力を高める。(果物・野菜類・イモ類など)
- ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する。

(ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、チーズなど)

- 亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める。

(カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、大豆製品など)

発熱で体温が上がると、たくさんのエネルギーが消費されます。

胃腸機能も低下しやすくなるので、お粥や煮込みうどん、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。また、発熱・下痢により大量の水分が失われるので、こまめに水分補給をしましょう。



～新米の季節～



新米の季節になりました。新米は水分が多いため、炊くときは水を減らして炊きます。色の白さも目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

園でも、おいしい新米を提供していきます。ご家庭でも、今しか味わえない新米を楽しんでみては。

～11月15日・七五三～



千歳飴は、子どもが無事に育って長生きするよう願いが込められた縁起物です。お赤飯やお祝いメニューで食からも行事を楽しんでみては。

## ～旬の果物・柿・キウイフルーツ～

千葉県産かきは、11月が旬です。全体的に色が濃く、果皮にハリとツヤがあるもの。へタが生き生きしていて、果実とへタの間に隙間のないものを選びましょう。ポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存すると1週間くらい持ちます。柔らかくならないうちに食べましょう。

千葉県産キウイフルーツは、11月が旬です。硬いキウイを購入した場合は、リンゴや切ったカボチャと一緒にポリ袋に入れ、室温で数日おけば追熟してキウイ特有の香りが出てくるとともに、果実がやや柔らかくなり食べ頃になります。硬いキウイを冷蔵庫に入れると追熟しなくなるので注意してください。

