

# 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。保育園では、昼食に旬のきのこを使った混ぜご飯を提供してお祝います。

～旬の魚・カレー～

カレーは種類が多く、日本近海には40種類ほどいて、種類によって味も違います。ほぼ1年中どこかでとれていて、旬はそれぞれ異なりますが、産卵期前の子持ちのかれいが美味です。

食べ方は刺し身に煮付け、焼き物、揚げ物、蒸し物、あんかけなど様々な調理で楽しめ、あっさりした淡泊な味が好まれます。

栄養面では、高たんぱく、低脂肪の魚で、タウリン、ビタミンB1・B2・Dが豊富です。身がやわらかく淡白なカレーは消化が良く、低カロリーなので病人食や離乳食にも最適です。