

# 給食便り 11月



2018. 10. 25  
調理師 三森  
栄養士 相本

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。日中はぽかぽかとお日さまが温かく、朝晩の冷え込みで一日の温度差が激しい季節です。空気も乾燥してくるので風邪などをひきやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて元気に登園して欲しいと思っています。献立にはあったか豚汁や、みんな大好きラーメンなどが入ります。

## ～大根の葉っぱは栄養の宝庫☆～

これから旬を迎える大根。冬の大根は葉っぱを多くつけてお店に並びます。そんな大根の葉っぱをぜひ料理に取り入れてみてください。カルシウム・鉄分・ビタミンCがほうれん草より多く、ビタミンA・ビタミンK・食物繊維など多くの栄養素を含みます。冷え、便秘、貧血などの予防、免疫力アップ、また美肌にも効果があり栄養たっぷり食材です。チャーハン、浅漬け、ふりかけ、味噌汁の具、和え物、ふりかけなど…

### 大根の葉おにぎり♪

★材料 大根の葉・ごま・ごま油・塩・炊き立てごはん

★フライパンにごま油を熱し、細かく刻んだ大根の葉を入れ炒めます。そこへ塩、ごまを入れ炒めます。塩は少し多めに…。炒めた大根の葉を炊き立てご飯に混ぜて、おにぎりにする。

(炒めた大根の葉は冷凍保存もできます。)




なぜ大切？バランスの良い食事♪

人が生きていくための栄養素は大きく分けて3つ

- 1、エネルギーになる栄養素 (米、小麦粉、油など)
- 2、体を作る栄養素 (肉、魚、卵、など)
- 3、体の調子を整える栄養素 (野菜、果物、海藻など)

これらはお互いに関係しあって働きます。このうちどれが多すぎても、少なすぎても体調が悪くなったり、病気になりやすくなります。一つの食品で必要な栄養素をすべて含んでいる物は無いため

色々な食品を食べる事が大切になります。



みんな毎日の給食をとっても楽しみにしてくれています。頑張って食べてくれて、残すことはほとんど無くなってきました。片づける時にとても嬉しくなります。お家からのお弁当もとても楽しみにしています。今月のお弁当デーは11月22日です。よろしく願いします。

