



令和6年度 11月

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。寒い日には体を温める根野菜を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



☆体を温めて風邪予防

秋から冬に美味しくなる根野菜は、身体を温め、代謝をアップさせる効果があります。食べると血行が良くなり、健康維持のためにも効果的です。

主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと、体を温めることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根野菜と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめ食材です。当園では、生姜をすりおろしたり、刻んだりして主菜などに入れていきます。生姜には身体を温める効果だけではなく、免疫力アップさせ、風邪予防の効能に期待ができます。

○旬の根野菜…人参、大根、かぶ、ごぼう、れんこん、さつまいも
加熱して食べると軟らかくなり、甘みが増して美味しい野菜です♪

- ・根菜は土がついた状態のまま保存した方が長持ちします。
- ・大根は、葉を付けたまま保存しておくと、葉に栄養が取られてしまいます。

○保存方法…直射日光を避け、温度が高くない涼しい場所で保管
風通しの良い状態を保つこと、新聞紙を使用して根菜類を包むことで適切な温度を維持することが可能。
冷蔵庫で根菜類を保存する際は、ラップやビニール袋を使用する。ビニール袋に入れる際は、袋に穴を開けて通気性を確保する。(カビ予防) エチレンガスの発生を抑えるために他の野菜とは別で保管しましょう。

食育クッキング (スイートポテト作り)

10月25日に幼児組で行ったスイートポテト作りでは、さつまいもの触感や材料になにが使われているのか考えながら行ってくれました。グループのお友達と一生懸命にさつまいもを潰したり、協力して材料を入れたり…。スイートポテトが美味しくなるように心を込めて混ぜてくれていました。

形作りでは、「ハートにしようかな?」「ウサギにする!」「まん丸にする!」など楽しそうに作っている様子が見られました。みんなの思う美味しいスイートポテトの形がたくさんあり、とてもわくわくした気持ちになりました。

おやつ時間に自分が作ったスイートポテトが出来上がったのを見て一緒に嬉しそうにしていました。

調理活動を通して調理をする楽しさや大変さ、自分達で作ったものを食べる嬉しさを経験した幼児組さんでした。

