

給食だより



栄養バランスを考えた 食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食わせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。



腸内環境を整えて寒い冬に備えよう

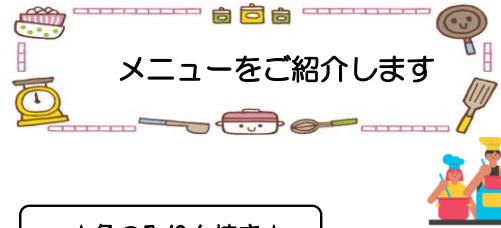
風邪をひくことは、免疫力の低下を知らせる警告です。免疫力を高めるには腸の動きが重要になります。

小腸には、からだ全体の80%の免疫機能が集まっています。腸の動きを腸内の細菌がサポートしています。腸内には食べ物が混じって、さまざまな異物が入り込んできます。これらをブロックするために、腸内には多くの免疫機能が集中しています。腸は消化や吸収と同時に細菌やウイルスの侵入を防ぐバリア機能も備えているのです。

腸内環境を整えるには、悪玉菌を減らして善玉菌を増やすことが大切です。そのためには、ヨーグルトや乳酸菌飲料、発酵食品、食物繊維が豊富な野菜や果物を積極的に食べましょう。ビフィズス菌や乳酸菌は腸内を悪玉菌や病原菌が活動しにくい酸性の状態にします。さらに、病原体などが腸管に吸収するのを防いで便通をよくしてくれます。

【食物繊維が多い食品】

- ・さつまいも ・キノコ類
- ・こんにゃく ・セロリ
- ・豆類 ・瓜類 ・里芋
- ・柑橘類 ・海藻類 ・白菜
- ・バナナ ・青菜類 ・玄米
- ・胚芽米 ・キャベツ



メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックして「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆魚のみりん焼き☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・白身魚 50g5切
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・白ごま 小さじ1～3 (お好みで)

<作り方>



① 調味料とゴマを合わせたら魚を漬け込む。ラップをして冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。



② クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。



③ オープンが無い場合は、グリル、トースター、フライパンなどで焦げないように焼いてください。

※白身以外の魚でも美味しく作ることができます。

※ゴマはお好きな量を加えてください。目安は小さじ1～3です。

☆五目ごはん☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・米 2合
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・鶏肉 100g
- ・人参 80g
- ・ごぼう 80g
- ・干椎茸 1枚
- ・グリーンピース 20g

<作り方>



① 干椎茸は水で戻したら絞ってみじん切りに（絞り汁は使用する）。人参、ごぼうはみじん切りに、鶏肉は小さく切っておく。



② 2合分の米を研ぎ、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、塩を加え2合のメモリまで水を入れる（干椎茸の戻し汁を使用する）①、グリーンピースをのせて炊飯する。



③ 炊き上がったら全体を混ぜる。グリーンピースの色が鮮やかな方が好みなら、別茹でして仕上げに混ぜてもよい。

※しめじやえのき、こんにゃくなどを加えても具だくさんでおいしく召し上がれます。