



保護者各位



## 給食だより 11月号

令和5年11月1日  
認定こども園文化保育園  
園長 浅田祐起子

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。また、この時期は、魚・肉・野菜・果物など、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けないからだづくりに励んで下さい。

今月のテーマ

冬モードに向けてスムーズな切り替えを！

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働くようになります。以下のことに気をつけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

① 体で気温の変化を感じよう

寒いからとあたたかいところにもらず、外で元気に遊びましょう。

② ゆったりと湯船につかって体を温めよう

心身ともにリラックス。

③ 食事に旬の野菜を取り込んで

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかくおいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。



旬の食材を食べよう 白菜



寒くてあたたかい料理が食べたくなるこの時期、白菜は鍋料理に欠かせない野菜ですね。水分が多くて歯ざわりも良く、クセがなくてヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになります。白菜にはカリウムが多く含まれているので高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。また骨を丈夫にしたりと血液の凝固作用のあるビタミンK、さらには骨の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれます。

白菜を使った給食のレシピ 白菜の甘酢和え

《 材料 2人分 》

《 手順 》白菜 100g (拍子切り)、人参 10g (細切り)、胡瓜 10g (細切り)、乾燥わかめ 0.2g、A (酢小匙 1/2、砂糖小匙 1、醤油小匙 1/2)

《 作り方 》

- ① 白菜と人参は茹でて、かたく絞る。胡瓜は塩もみし、水気を切る。
- ② わかめは水で戻し、水気をよく切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。ボールに①②とAを入れ、よく和えれば、出来上がり！