

# 11月 食育通信

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせてくれます。

みなさん体調はいかがですか？温かいものを食べて、

たくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪菌を寄せ付けないバリアを手に入れましょう！

## ごぼうを食べて体の中を掃除しよう！

ごぼうは 10 月下旬から 2 月の秋～冬が、ごぼうの旬となります。

初夏に出回る「夏ごぼう」は柔らかくて香りがよく、秋冬のごぼうとはひと味違った風味が楽しめます。

また皮の近くにうま味や香りがあるため、タワシでこするか、包丁の背でこそげ取るようにして、皮をむきすぎないようにするのが調理ポイントです。ごぼうには、食物繊維を大変豊富に含み、腸の動きを整えたり、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用があります。

また食物繊維は、腸の中で、発ガン物質を取り除く作用があるので、大腸ガンの予防にも効果的な食材です。血糖値を下げる作用もあるので糖尿病にも有効と言われています。

秋が旬な野菜はまだあります。春菊や大根、かぶ、さつまいもなどなど...

園でも旬の野菜を使用して今月のお誕生日会のおやつとして園で採れたさつまいもで

スイートポテトを作ります！お楽しみに♪

(作り方)

ごぼうはさががき、後の野菜は千切りに。

10/21 ごぼうサラダ

(材料)

- ・ごぼう・人参・きゅうり・キャベツ
- ・マヨネーズ・みりん・薄口・ごま

すべての野菜を蒸して

(茹でて OK) 水分が出なくなるまで絞り

調味料を加えて和えて完成♪



## 今月の世界の料理



### イタリア

- ・ボロネーゼ
- ・マセドアンサラダ  
(チーズが入っているカラフルなサラダです。)
- ・イタリアンスープ  
(セロリ・小松菜・玉ねぎ・卵が入ったスープです。)
- ・ビスコッティ  
(日本のより少し硬めの焼き菓子です。)

10/20 年長さん人参の型抜き



21日のハヤシライスに添えました♪



10/18 シンガポール料理



ケチャップではないチキンライスでみんな食べてくれるかと不安でしたがきれいに完食してくれました。

10/14 栗ご飯



園で採れた栗を使用しました。

今月のリクエスト給食は

さくらさん・・・ピザ  
もみじさん・・・鶏のから揚げ  
です！お楽しみに♪

### 今月の平均摂取量

清水台幼稚園

小規模保育 つぼみ (おやつ含む)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩
484kcal	17.1g	15.9g	630mg	109mg	1.8mg	124ug	0.29mg	0.20mg	29mg	3.5g	2.4g
455kcal	16.8g	15.5g	620mg	196mg	1.4mg	147ug	0.23mg	0.31mg	18mg	2.6mg	1.8mg