



給食だより

2025年秋号
昭和どんぐりの家保育園



寒くなってきました



冬の気配もただよいはじめ、雪の便りも聞かれる11月になりました。今月の給食には、根菜類・いも類を多く取り入れています。根菜類だけでなく、「秋野菜」にはカラダを温め、血行を促進してくれる野菜が多いのが特徴です。

特に「かぼちゃ」は、この時期が美味しいので給食で取り入れていきます。

ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり摂って、風邪予防しましょう。



かぜを予防するにはどんな食事がいい

4つの栄養素がポイント

- 1.タンパク質を取りましょう。
血や筋肉を作るもととなり、体を温めます。
◆肉・魚・大豆など
- 2.脂質を取りましょう。
体温を逃がさず、代謝を上げます。
◆油・バターなど
- 3.ビタミンCを取りましょう。
寒さやウイルスへの抵抗力を高めます。
◆ホウレン草・カブ・フロッコリー・
ゴールデンキウイ・ミカンなど
- 4.ビタミンAを取りましょう。
口・鼻・のどの粘膜を健康に保ちます。
◆カボチャ・ニンジン・ホウレン草など

★本格的な冬に備え、バランスの良い食事で体の調子を整えて過ごしましょう!!

収穫の秋

今年の畑の収穫はとても多い年でした。きょうりゅう組のおとまり会の夕食の食材でじゃがいもや人参を使ったり給食のジュリアンスープにきゃべつや玉ねぎを使いました。そう組も人参が豊作で給食の食材に大活躍でした～自分で育てた野菜は完食です!

給食試食会予定
しています。
毎日子ども達が
食べている給食を
お楽しみ下さい

♪作ってみませんか♪

さつまいものクリーム煮

材料 (大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量)

・さつまいも	200 g	約1/2本
・スイートコーン缶 (クリーム)	35 g	約1/5缶
・固形コンソメ	0.6 g	約1/6個
・食塩	0.6 g	少々

(作り方)

- ①さつまいもの皮をむいて、大きめに乱切りにする
- ②鍋にさつまいも・コンソメを入れ、ひたひた位の水を入れて煮る
- ③7割位 (まだ硬めな感じ) さつまいもに火が通ったら、(水が多かったら捨てて) コーンの缶詰と塩を入れて味をみます。

