



# 11月 給食だよ!

軽野保育園  
平成29年10月31日

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差がさらに大きくなります。寒い日には、体を温める根菜類やおいしい冬野菜を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



## 子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。



## ★栄養たっぷりのココア★

ココア『5大栄養素(糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル)』と、さらに『食物繊維』を含む完全栄養食品です。

ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む『カルシウム』が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む『鉄分と食物繊維』が貧血・便秘の予防をしてくれます。

牛乳嫌いの子でも飲みやすくなるでしょう。



## ほうれん草が苦手な場合は…



- 見た目を変えてみましょう  
→ほうれん草が見えないように工夫を!  
ハンバーグ、コロッケ、グラタンなら中に混ぜ込んでおきます
- ほかの好きな味のものに混ぜる  
→バター炒めやベーコン炒めにすると、ほうれん草の味が目立ちません
- 汁物でまとめて食べさせる  
→みそ汁やすまし汁、スープなどでのごし良く!  
ワカメと見た目もそっくりなので、食べさせやすい



## うれしい効能 たっぴりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える