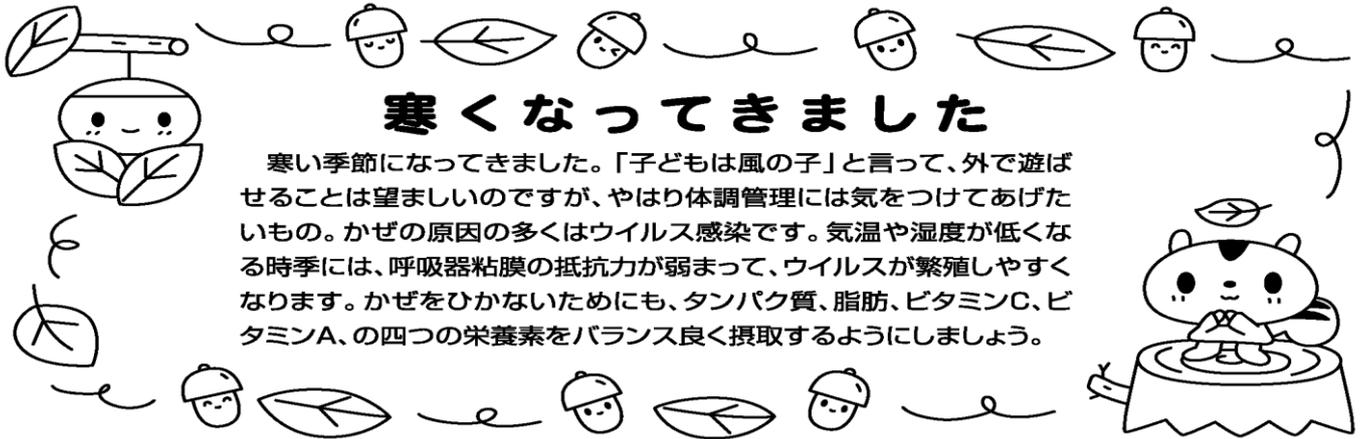


# 11月の食育だより

2020年 10月 28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士



## 寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

生活リズムチェックご協力ありがとうございました。嗜好調査で嫌いなものも食べられるように調理を工夫したり声かけをしている様子が見られました。その中で野菜嫌いが多かったので調理の工夫を紹介します。

## 調理の工夫で野菜をおいしく



ピーマンは繊維にそって縦に切る方が苦みが少なく食べやすくなります。



玉ねぎは火を通すと甘くなり、繊維を切る(輪切り)と柔らかく、より甘味を感じやすくなりま



す。

なすは油を使うことでコクが出て食べやすくなります。肉やベーコンと炒めるのもおすすめです。



葉物野菜は茹でてかさを減らすとたくさん食べられます。又、調味料にごま油を少し加える

と

風味とコクが出て食べやすくなります。園でもごま油を使った中華風サラダは人気メニュー

献立紹介 11月11日メニューより こども園での給食の様子を紹介します

### 黒はんぺんのごま揚げ

	幼児4人分
黒はんぺん	4枚
小麦粉	適量
白ごま	10g
黒ごま	10g
油	適量
トマト	1/2個

- ①小麦粉に水を加え硬めの衣を作る
- ②白ごまと黒ごまを混ぜておく
- ③黒はんぺんに①の衣をつける
- ④③に②のごまを付ける
- ⑤油で揚げる
- ⑥トマトは1/4に切る
- ⑦揚げたはんぺんとトマトを盛り付ける

※黒ごまが無ければ白ごまだけでも大丈夫です。  
簡単に出来ますのでご家庭でも作ってみて下さい。

今月はあゆのさとの人気メニューの黒はんぺんのごま揚げを信愛会の4園(富士わかば保育園・かめき保育園・しんあい保育園・認定こども園あゆのさと)の給食で提供します。今後信愛会4園のメニューを順次給食に取り入れていきます。

♡お楽しみに♡

### すみれ組

噛むことが苦手だったり、呑み込みが上手にできないこともありますが、こぼしながらも自分で食べることに挑戦しています。

汁物とオレンジが大好きです。から揚げ、カレーライスが人気でした。

### たんぽぽ2組



給食が待ち遠しくて、ワゴンの音が聞こえると喜んでいきます。

目の前に給食が配膳されても「いただきます」をするまで待てるようになってきました。

食欲旺盛で何でも良く食べます。特に汁物が大好きで、おかわりをしています。

♡クラスの様子を順次掲載します。♡