

# 11月 給食だより



令和4年

11月24日は和食の日

## 和食で育む 健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の味の好みを決めるといわれています。

これは、味覚のセンサーである『味蕾』が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファーストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまいます。

生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で健やかな味覚を育てたいですね。

秋も深まり、柿やリンゴなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味をおぼえてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々。離乳期から食べられるものもあるので上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

## レンジで焼き芋♡

### 《用意するもの》

- ・さつまいも 中1本
- ・キッチンペーパー 1枚
- ・ビニール袋 1枚

### 《作り方》

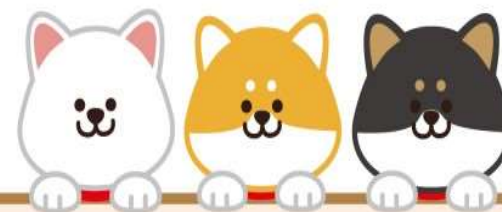
- ① さつまいもを皮ごときれいに洗う。
- ② 洗ったさつまいもを、びしょ濡れにしたキッチンペーパーで全体を包む。(ペーパーは軽く絞る程度で！)
- ③ 包んだら、ビニール袋で包む。
- ④ 600w 1分30秒 次に 200w 10分 チン！(お芋の大きさによって時間を変えてください)
- ⑤ 出来上がったら温かいうちにペーパーをはがす。出来上がり♡(余分な水分がなくなります)

## 今月の旬

### さつまいも

秋が旬のサツマイモはエネルギー源となる糖質が豊富です。そのほかには食物繊維やビタミンCなどが含まれています。ビタミンCは体内でさまざまな働きをする重要な栄養素です。抗ストレス作用をもつホルモン合成や、鉄分の吸収にも関わっているため疲れにくい体を作るために欠かせない栄養素といえます。

新米の季節です!!



### 1組さんの別メニュー

8日(火) アンパンマンひとくちビスケット  
16日(水) リラックマソフトせんべい  
28日(月) 1歳からのサッポロポテトの提供となります。