



# 11月の給食だより

2023年10月31日 ひまわりやすにしこども園

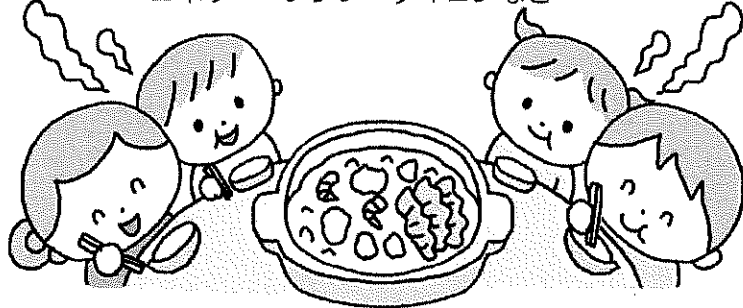
2023年も残すところ2か月となりました。あっという間に寒さの厳しい日が増え、年末を感じる季節になりました。今年の冬は、新型コロナウイルスやインフルエンザの両方に警戒して生活することになりそうです。

たくさん寝て、運動して、温かいものを食べて、免疫力をあげウイルスに負けない身体づくりを心がけましょう！

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## スイートポテトづくり（ゆり組さん）

ゆり組さんと一緒に、おやつのお芋作りしました。給食室で茹でたさつまいもを、子どもたちに潰してもらい、成形してもらいました。「給食先生できたよー！」と元気よく届けてくれた子どもたち。丸い形や長細い形など、子どもたちの個性あふれるスイートポテトが出来上がりました。自分たちで作ったおやつは美味しかったかな？

