

11 月の給食だより

2026年 10 月 30 日　ひまわりやすにしこども園

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春に背が伸び、秋には体重が増えると言われています。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。冬に備え、季節の食材を存分に味わって、寒さに負けない体づくりに励みましょう！

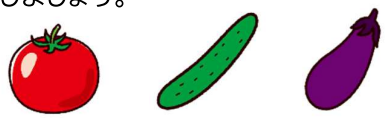
体を温める食事とは？

これから冬に向かって。体の芯から冷える季節になってきます。体を温める食事とは、鍋やおでんなどのあたたかい料理を食べることでもありますが、その他にもいくつかのポイントがあります。



★体を冷やす食べ物は温めて食べましょう。

食べ物の中には、体を冷やすものがあります。
トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜が多いです。冷やして食べることで体が冷えるので、
冬は体を体を冷やさないよう、煮る・焼く・蒸すなど温かい料理にしましょう。



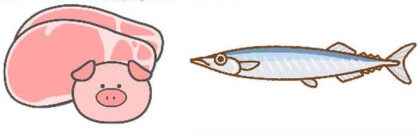
★体を温める食べ物を食べましょう。

体を冷やす食べ物があれば、温める食べ物もあります。
トウガラシやショウガ、ニンニク、タマネギなどがあげられます。
トウガラシに含まれるカプサイシン、ショウガに含まれるショウガオールは、血液を体の隅々まで行き渡らせ、体を温める働きがあります。



★血行を良くする食べ物や栄養素を取りましょう。

血行が良くなることで代謝が良くなり、体を温めることに繋がります。
豚肉や玄米、大豆などに多く含まれるビタミン B1 には、血行を良くする働きがあります。
また、青魚に含まれる DHA には赤血球や血管壁の細胞膜を柔らかくする効果があり、
血行が良くなると期待されています。



今月のおすすめレシピ　**アップルパイ**

【材料(子ども３人分)】

- りんご　10ｇ
- 砂糖　0.6g
- 餃子の皮　2 枚
- 油　適量

【作り方】

①りんごをいちょう切りにする。
②鍋にりんご、砂糖、レモン汁を加え、弱火でしんなりするまで煮詰める。
③餃子の皮に②を乗せる。皮の周りに水を薄く塗り、二つ折りにし、
　周りをフォークで押して包む。
④フライパンに少し多めの油を入れ、揚げ焼きし焦げ目がついたら完成！