

給食だより

平成30年11月 栄養士

木枯らしの吹く寒い季節になりました。寒くなると体力も低下し、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れはれは体を作ることが大切です。きちんと朝食を取り生活のリズムを整えましょう！

11月の給食目標

朝食を食べて登園しましょう！

朝食は1日のスタート！！



朝食をとると・・・

- ・朝食の糖分により、脳が活発になる
- ・体温が上がり、活動する準備が整う
- ・朝食後、ウンチが出やすくなる
- ・集中力がUPしてけがなどしにくくなる

朝食をとらないと・・・

- ・体温が上がらないため、体は鈍く、脳はぼんやりした状態が続く
- ・眠い、だるいが続き、運動や勉強に集中できない
- ・イライラする

「頭スッキリ」「体ゲンキ」で1日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう！

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

秋の野菜はいいことがいっぱい！

秋の野菜は、根菜類やキノコ類など食物繊維が豊富です。食物繊維はおなかの調子を整えるはたらきがあり、便秘を防ぐ効果があります。また、腸内環境が良くなることで病気にかかりにくくなります。



根菜類は体を芯から温めてくれる効果もあり、これからの寒い季節にピッタリの食材ですね！

今月のおすすめ食材

ブロッコリー

津山地域でのブロッコリー栽培は平成15年頃から始まりました。

カロテン、ビタミンCが豊富で、美肌や風邪予防などに効果があります。スープやサラダ、和え物など、いろいろな料理に使えて人気の食材です。11月下旬頃からのブロッコリーは、寒さにあって糖度も上がり、おいしくなりますよ。

おすすめレシピ

お肉と旬の野菜がたっぷり食べられます！
28日の給食のメニューです。

鶏とブロッコリーの味噌マヨ炒め(4人分)

材料

- 鶏むね肉 …… 400g
- ブロッコリー… 1株
- かぶ …… 小2個
- エリンギ …… 2本
- 赤ピーマン …… 1個
- 油 …… 適量

下準備

- ・鶏肉は4cmくらいに切る。
- ・ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でる。
- ・かぶは1cm厚さくらいのくし切りにする。
- ・エリンギは短冊切りにする。
- ・赤ピーマンは千切りにする。

作り方

フライパンに油を熱し、かぶを焼いて取り出す。
再びフライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。エリンギと赤ピーマンを加えて炒め、とブロッコリーも加えて混ぜる。
かっこの調味料を加え、味を整える。

- 味噌 …… 大さじ1.5
- 酒 …… 大さじ1
- マヨネーズ… 大さじ3