

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2024年
11月号



給食室



《毎月19日は食育の日です》

一汁三菜を知ろう



11月24日は「和食の日」です。和食の形式として「一汁三菜」があります。主食である米飯と味噌汁などの汁物、3種のおかず（三菜）のことを表し、「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という働きがある三つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

【三菜】

- ①主菜：肉や魚などのたんぱく質を摂取できる料理
- ②副菜：野菜や海藻などのビタミンやミネラルを摂取できる料理
- ③副々菜：足りない栄養素を補う料理
納豆や冷奴などの加工食品や、具沢山の汁物を一つの副菜としてとらえることもできます。一汁三菜の基本を押さえ、食事から健康的な身体づくりを心がけていきましょう。

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。風邪などの感染症が流行する時期になりました。体調を整えるために大切なのが「まごわやさしい」です。健康的な食生活を送ることが出来る「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも」の7つの食材の頭文字を指します。「まごわやさしい」は低脂肪でビタミンやミネラルを多く含んでいます。積極的に食事に取り入れたいですが、子どもにとっては少し食べづらい硬さや食感の食材でもあります。細かく刻む、柔らかく加熱して潰すなどの工夫をすると、食べやすくなります。「まごわやさしい」は身近にある食材です。様々な種類を日々取り入れ、食生活の改善を目指しましょう。

今月の 二十四節気

立冬 (りゅうとう) 11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

小雪 (しょうせつ) 11月22日頃

北国から冬の便りが届く頃です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

鶏肉のコーンフレーク焼き

《約4人分》

- | | |
|----------|------|
| ・鶏もも肉 | 200g |
| ・マヨネーズ | 20g |
| ・醤油 | 8g |
| ・料理酒 | 5g |
| ・しょうが | 少々 |
| ・コーンフレーク | 40g |



《作り方》

- ①コーンフレークは粗く砕いておきます。
- ②しょうがはすりおろし、マヨネーズ・醤油・料理酒と混ぜ合わせ衣を作ります。
- ③②に鶏肉を加え混ぜ合わせます。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に③をならべ、①で砕いたコーンフレークをまんべんなくつけます。
- ⑤170度に予熱したオーブンで15～18分焼いて出来上がりです。