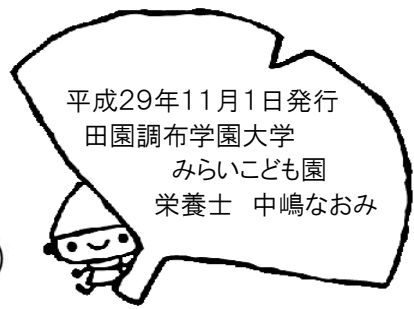




給食だより

11月号



平成29年11月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

ごはん食のすすめ



新米のおいしい季節になりました。

給食でもお米屋さんから新米のお知らせがきます。その時は、あえて白米を注文し、ピカピカのごはんを食べようと思っています。

近年、食の洋風化や多様化で、お米の消費量が減少していると言われています。お米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギーになるだけでなく、炭水化物は体内で糖質となるため脳のエネルギー源としても重要な役割を持っています。ごはんは粒のまま食べるので、ゆるやかに消化、吸収されるため、腹持ちがよいので肥満防止にもなるそうです。また、味が淡泊なので、和風、洋風、中華風など多様化するおかずとの相性もよいので栄養のバランスもとりやすくなります。

お米は成長期のおやつにもおすすめで、園でもおやつのおにぎりは人気があります。



お芋掘りをしました

10月18日、雨天の合間の晴れの日にお芋掘りをしました。園庭の畑などで春に苗を植えたクラスが、大切に育てていたさつまいもを子どもたちがそれぞれ掘りました。

乳児組ではぶどう組さんが袋で育てたさつまいもを収穫し、その日のおやつにいちご、みかん組にもおすそ分けをして蒸かして味わいました。「おいしいね〜」「皮も食べていいの?」とおいしそうに食べていました。

ほし組さんも袋で育てたさつまいもを収穫しました。つるを引っ張ってよしよと袋を倒し、中の土をくまなく探して掘り出しました。

畑はにじ組さんが最初に掘り進め、そら組さんは大変そうになっているにじ組さんを助けたり、掘ったお芋をテラスに運んだりして収穫しました。

全部で大小200本近く(子どもたちが数えてくれました)の収穫でした。甘味を出すために天日に干して11月にみんなでおいしく食べたいと思います。



レシピのリクエスト

給食のレシピのリクエストをいつもありがとうございます。

できましたらリクエスト用紙に記名をお願いいたします。



給食試食会
お忙しい中、ご参加いただき
ありがとうございました。