

# 11月 食育だより

令和4年度  
長井市給食  
共同調理場

文責：さたけなおこ

寒さが感じられる日が続き、木々も色づいて来ました。紅葉の見頃を過ぎると、冬はすぐそこですね。

この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えて行きましょう。

風邪などの感染予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずに。



## ひでこちゃんの読み聞かせ



給食時間前に「ひでこちゃん」から読み聞かせをしてもらいました。ハロウィン前ということで、ハロウィンの絵本と、来月の読書献立の絵本

「おいしいおと」を読んでもらいました。その後、ひでこちゃんと一緒に楽しく給食を食べましたよ。



## おちゃわん持って食べていますか？



時々、給食の時間に園の様子を見に行っています。最近気になるのは、ごはんを食べる時おちゃわんを持たずに食べる子が多いことです。もちろんマナーの面からも良くないですが、おちゃわんを持たない事で「犬食い」となり、姿勢が前傾し胃が圧迫され、きちんと食事がとれません。

ぜひお家でも様子を見てくださいね。

## 西根児童センターさんから「さつまいも」をいただきました



西根児童センターの4・5歳児さんが育てた「さつまいも」を、13日「秋の米粉カレー」、18日「みそ汁（さつまいも・玉ねぎ・麴）」でいただきました。

甘くておいしいさつまいも、ごちそうさまでした！



## おまたせ！新米です

新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。米は味が淡泊なため、和・洋・中と、どんなおかずとも相性が良いです。

給食では、『長井市産はえぬき』を使用しています。



## うれしい交配 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

