

11月



11月21日(水)

～今日の給食～

- ・秋野菜のかき揚げ丼
- ・きのこのすまし汁
- ・みかん



☆給食の先生からのお話☆

今日の給食のメニューの秋野菜のかき揚げ丼について話をしてもらいました。秋の旬の野菜のにんじん、さつまいも、たまねぎ、れんこん、ごぼうが入っています！

- にんじん … カロチンを多く含む野菜です。これからの時期、乾燥して荒れがちな肌をきれいに保ってくれたり、風邪やウイルスから体を守ってくれたりします。
- さつまいも … さつまいもを切った時に出る白い液状の成分は「ヤラピン」といい、胃や腸の動きを活発にしてくれます。ヤラピンは皮に近い部分に多く含まれているので、皮ごと調理すると、栄養を摂取するには効果的です。
- たまねぎ … 年中出回っている野菜ですが、北海道産のたまねぎは秋に旬を迎えます。
- れんこん … れんこんを切ると糸を引ますが、ムチンといって納豆などの同じねばねば成分です。お腹の中を守ってくれる栄養です。
- ごぼう … お腹の中をきれいにしてくれる栄養が皮に多く含まれているので、包丁やピーラーで皮をむかずにタワシで皮をこすり落としてから調理しましょう。

秋に旬を迎える野菜の多くは、冬まで保存できる根菜類です。根菜類は、土に埋まっている部分を食べます。料理をしてじっくり煮込むと甘みが増す野菜も多く、体を温めるには最適です。冬に向けて寒さに負けない体作りをしていきましょう。



☆子どものびやき(反応)☆

「かきあげ丼おいし〜い」「にんじん・玉ねぎ・ちくわが入ってる〜」「お家でもかき揚げ食べるんよ(*_*)」「あま〜い」ととっても嬉しそうにお話しながら食べている子ども達でした。あつという間に食べ終わると、おかわりをする子どもが何人もいました(*^v^*)きのこのすまし汁では「きのこがいっぱいだあ」と言う子どももあり、きのこが苦手な子どもも、友達と一緒に頑張って食べる事ができました！！

