

12月号 給食だより



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。風邪やインフルエンザが流行る季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこをたくさん摂り入れ、風邪を予防しましょう。

減塩に気をつけましょう

生まれてから何気なく食べている塩分で血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。離乳期が終わると味付けが濃くなりがちですが、食塩が少なくても美味しいと感じられる味覚を育てましょう。

減塩のポイント

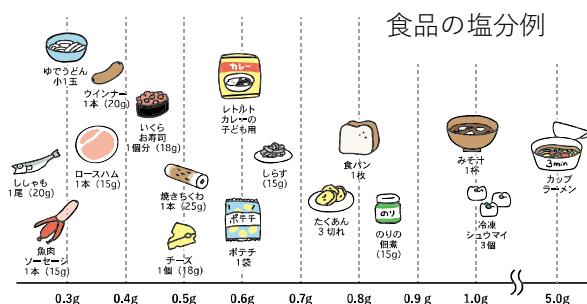
・食塩の多い加工品に気をつけましょう。

・味付けを工夫しましょう。

昆布やかつお節などのだし、うま味やレモンなどの酸味を活用することで塩分を控えることができます。

・カリウムを積極的に摂取しましょう。

芋類や野菜、納豆などに多く含まれるカリウムには、塩分（ナトリウム）を体外に排出することを促す働きがあります。



秋のクッキング

りんごとさつまいものサラダ <3歳児>

11月4日に収穫したりんごを使用してさつまいもとりんごのサラダを作りました。さつまいもの他にコーン、きゅうり、ハムを入れてマヨネーズで和えました。野菜が苦手な子も自分で作ったこともありほとんどの子がおかわりをして食べていました。



りんごとさつまいものパイ <4歳児>

11月15日に収穫したりんごとさつまいもを使用してアップルスイートポテトパイを作り、午後おやつに食べました。甘酸っぱくて美味しいと言って食べていました。



<アップルスイートパイの作り方>

・材料：りんご1個、さつまいも1本、パイシート1枚、砂糖大さじ2

- ①りんごは皮をむき砂糖を入れて煮る。
- ②さつまいもはふかしてつぶし、①と混ぜる。
- ③市販のパイシートを6等分にカットし、少し伸ばす。
- ④パイシートに②をのせ、もう一枚のパイシートをかぶせ、端をフォークで押して閉じる。
- ⑤170℃のオーブンで10分焼いて出来上がり。(焼き加減は調整して下さい)

