

# 11月 給食だより

2022年11月 聖星保育園

朝晩がぐっと寒くなり、野菜や果物がおいしい季節になりました。

給食では旬の食材をふんだんに使用し、深まる秋を感じられるメニューを多く取り入れています！

## 11月の行事予定と献立について

●10日(木) 感謝祭礼拝

●11日(金) 感謝祭祝会

毎年恒例の豚汁とけんちん汁、雑穀ごはん、デザートにみかんとりんごを出します！秋の恵みに感謝しながら、各クラスで野菜を切ったりした後、園庭で大きな鍋を使って作る予定です。

●18日(金) 焼き芋大会

園庭でとれたさつま芋を使って、焼き芋をする予定です。昼食はみんなの大好きなカレーライスにしました！

●さつま芋の甘さの秘訣●

さつま芋は5月中旬から苗を植え始め、10月頃から収穫されます。収穫直後はあまり甘くないので、3~4週間ほど保存されたちょうど11月頃からは甘さが増し、さらに美味しくなります。

さつま芋の美味しさをストレートに味わえる焼き芋ですが、甘い焼き芋にする秘訣は、温度と時間にあるようです。さつま芋は含まれているデンプンが麦芽糖に変わることで甘くなるため、この変化に必要な温度帯(65~75℃)を通過する時間が長いほど(30~60分)、さつま芋は甘くなります。

28日(月)のおやつに取り入れた焼き芋は甘さを十分に引き出すため、低温のオーブンでじっくり焼きます。定番のさつま芋から紫色やオレンジ色など、ちょっと変わった品種も取り入れ、味の違いを感じられるようにしてみました！



【さつま芋の種類】  
紅はるか(黄色)、  
パープルスイート  
ロード(紫色)、  
あやこまち(オレンジ色)の予定です！

## 【調理場からのお願い】

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えております。欠席の場合、9時までのご連絡をお願いいたします。



## 栄養素の宝庫！ 大豆のおはなし



乾燥した大豆は年中出回っているように思われがちですが、ちょうど秋から冬にかけて旬を迎えます。5~6月頃に種をまいた後、10月下旬~12月頃にかけて大豆として収穫されるので、今がおいしい時期になります。7月頃から実を大きくする大豆ですが、この時期の緑色の豆(未熟な豆)を収穫したものが、夏の定番の枝豆です。

夏場の枝豆でも、成熟して乾燥させても美味しい大豆は、低脂肪・高たんぱく質で、カルシウムや鉄を豊富に含んでいます。また、しょう油やみそ、納豆、豆腐などの原材料として古くから日本の食卓には欠かせない食品です。保育園でも大豆・大豆製品を多く取り入れ、栄養バランスを保つようにしています。



11月25日(金)のおやつより

カルシウムと鉄が豊富なきな粉をプラス!

## きな粉ミルクココア

(カップ2杯分)

●牛乳 300ml ●スキムミルク 小さじ2

●きな粉 小さじ2 ●ココアパウダー 小さじ3 ●砂糖 小さじ2

①小鍋にきな粉とココアパウダーを入れて軽く炒る。

②①のココアパウダーときな粉に水大さじ2を加えて練り混ぜ、牛乳、スキムミルク、砂糖を入れて溶き、温める。ココアパウダーは、はじめから牛乳で溶きのばすより、少量の水で練り混ぜておいた方がダマにならず、きれいに混ざります! 牛乳を豆乳に代えてもおいしいです!



## 11月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	529	19.8	14.7	216	2.2	252	0.28	0.39	27	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	507	19.2	14.3	246	2.2	228	0.26	0.40	24	1.3
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)