



11月 給食だよ!



秋の深まりとともに、野山の木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。豊かな食材で作られた料理は、目にも美味しく食欲が増してきます。寒い日には、体を温める旬の食材を食べて寒さに負けない体作りをしていきましょう！給食ではごぼう・れんこん・かぼちゃなどの食材が登場します。

おやつは第4の食事



1回の食事量が少ない子どもは、3度の食事で1日に必要な栄養量が摂りきれないため、おやつが必要です。

1日のエネルギー所要量の10~20%を、おやつで摂ります。

《手軽なおやつ》



- ・さつまいもの蒸かし ・ピザパン ・ホットドッグ
- ・じゃがいもの蒸かし ・ジャムサンド(苺、ブルーベリーなど)
- ・焼きりんご ・ヨーグルト(バナナ、りんご、メープルシロップなど)
- ・果物 ・ポップコーン ・おにぎり ・ピラフ

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、虫歯や生活習慣病の原因になります。糖分・脂質・塩分の摂り過ぎには注意しましょう。

適量であればドーナツやクッキーなど、おやつの時間を楽しみにする気持ちも大切にしたいですね。

給食レシピ紹介 《お麩ラスク》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

お麩	5	バター	3	牛乳	1.5
砂糖	6				

- ①フライパンに、バター・牛乳・砂糖を入れて火にかける。
- ②①がふつふつ気泡が出てきたら、乾燥したままのお麩を入れ、全体に混ぜたら、出来上がり！