



献立担当 キッズランチクラブ

令和 7 年 1 1 月キッズだより

日が暮れるのもすっかり早くなり秋を感じられるようになりました。この時期は日中との温度差があるため体温調節が難しくなります。また、寒くなると体力も低下し、風邪をひきやすくなるので、しっかり温かい食事を摂り免疫力をつけましょう！



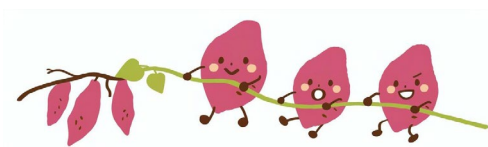
1 1 月献立のポイント

* 秋の食材は冬の寒さに備えて栄養分を蓄える為、甘味が増して美味しいといわれています。

さつま芋や南瓜、茄子や白菜、葉野菜、柿、みかんなど取り入れています。

* 子供達の成長に伴い活動量も増え、いろいろな給食にも慣れた頃です。

主食や全体量を少しずつ増やしています。



今月のレシピ

さつま芋きな粉まぶし

成長期に必要なカルシウムが摂れます、いつものふかし芋をアレンジしてみましょう！

(作りやすい分量)

(作り方)

さつま芋（正味） 1 0 0 g ①さつま芋は洗って一口大にカットし、たっぷりの水で

* きな粉 大さじ 1 杯 アク抜きをする。

* 三温糖 小さじ 1 杯 ②蒸し器またはレンジを使ってさつま芋を蒸す。

③きな粉と三温糖を別皿で混ぜておく

④②の柔らかくなったさつま芋に③をまぶし出来上がり

*** きなこをはったい粉にしても美味しいですよ！**

新米が出回ってるこの機会にお米の大切さを見直してみませんか...

沖縄県産新米の季節に美味しいお米を食べてみましょう！

*** お米は脳や体のエネルギー源！**

主な栄養素は炭水化物。体を動かしたり脳を活性化したりするエネルギー源になります。

脳のエネルギー源になるのは糖質だけで、炭水化物は体内で合成することが出来ません。

育ち盛りの子供には欠かせないのでごはん等で毎日とる必要があります。

*** お米はいろいろな料理と相性が良い！**

和食に限らず洋食や中華等どんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食とすると多彩な

組み合わせが出来るため栄養バランスの良い食事になります。

※体にいい事がいっぱい！

お米は食物繊維も豊富なので便秘解消にはぴったりです。食物繊維は生活習慣病の予防に

役立つことから「第六の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

(食後血糖値の急激な上昇抑制・コレステロール吸収抑制・満腹や満足感を得やすい・体内の

不要物を吸着してスムーズな排便を促す・腸内善玉菌を増やし腸内環境を良くする等)