

2021年

# 11月号 給食だより



池上わかばこども園

## キノコが美味しい季節になりました。

11月に入り、寒さがより厳しくなります。今まで以上に暖かい格好を心掛けましょう。

さて、11月にはいろんな旬の食材がありますが、キノコの旬も11月頃なのです。

季節に関係なく、いつでも食べられるイメージがあるキノコですが、自然の中で育つキノコはこの時期が一番の食べごろです。食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えたり体内の余分なモノを排出したりと、体の健康のために大活躍してくれるので、苦手な人も是非食べてみて下さいね。



今月の目標



みんなで楽しく食べよう

朝ご飯、お昼ご飯、晩ご飯。みなさんは誰と一緒に食べていますか。

家族や友達、そして先生と一緒に食べたりしていると思います。いろんな人と、いろんな話をしながら食べるご飯はとても美味しいですね。また、みんなで食べる方が、一人で食べるよりも良いことがたくさんあります。例えば、いろんなお話が出来るのは周りに誰かがいるからこそです。もちろん話せばっかりではいけません、みんなで食べているからこそ食事のマナーに気付けることがたくさんあります。他にも、いろんなお話をしたり、聞いたりすることで友達ともっと仲良くなる事が出来ます。そうすれば、毎日みんなが楽しくご飯を食べられるようになります。

## 11月の旬ピックアップ

### さつまいも

11月の旬の食材の一つである「さつまいも」。

もともとは中国から来たと言われていて、暖かい場所ならどこでも育つ野菜だそうです。

栄養価も非常に高く、食物繊維の他にビタミンCやでんぷんなども含んでいるため子供から大人まで是非食べて頂きたい食材の一つです。焼き芋やだいがくいもが甘く感じるのは、でんぷんが多く含まれているからなのです。

また、普段あまり食べない紫の皮の部分にこそたくさん栄養が含まれているので、少し苦いかもしれませんが、ご飯やおやつで食べる時に是非一度皮まで食べてみて下さい。