



11月 給食だより



令和2年11月2日 こどものいえ保育園 小林里穂



木の葉が色づき、秋も深まってきました。日中は暖かい日もありますが、朝晩は寒くなってきましたね。寒暖差が大きいときは乾燥しやすく風邪をひきやすくなります。上着を着るなどの防寒対策と共に栄養・睡眠をしっかりととり風邪を予防しましょう。

貧血を予防しましょう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。

★鉄分を多く含む食品★

ヘム鉄
～吸収のいい鉄～

かつお・レバー・煮干し・しじみ

非ヘム鉄
～吸収されにくい鉄～

あさり・ひじき・大豆・豆腐・小松菜

★非ヘム鉄の吸収をアップさせる組み合わせ★

動物性たんぱく質
＝鉄の吸収を助ける働き

鮎・牛乳・卵・肉

ビタミンC
＝非ヘム鉄の吸収をよくする働き

苺・オレンジ・キウイ・さつまいも

10月11日にクッキングを行いました！

新米を使って、秋田の郷土料理であるだまこ鍋を作りました。鍋に入れる野菜を切り終わった後は、お米を潰して丸めていきます。おにぎりのように大きな形や、ミニサイズだったり、色々な形をした楽しいだまこが出来ました。塩水に潜らせたら、お鍋に投入！「早くできないかな～」「だまこ、崩れてないかな？」と言い、出来上がるのが待ちきれない様子でした。たくさん作りましたが、鍋が空っぽになるほど沢山食べてくれました♪

