

# 給食だより 11月

菊の花が咲きほこり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。  
この時期、新米が出回り、脂がのって美味しさを増した旬の魚も豊富に出回ります。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

## ☆魚でとれるカルシウム☆

骨ごと食べることのできる魚（小魚）のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳の吸収率約40%にくらべると少し低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと魚を食べましょう。

### ●カルシウムの多い魚例（子ども3～5歳1食分）

わかさぎ（80g約3尾）360mg

ししゃも（60g約3尾）198mg

いわし丸干し（100g約1尾）440mg

（カルシウム必要量 1, 2歳約360mg 3～5歳約490mg/日）

## ☆美味しく新米を味わおう☆

新米はその年の9月に収穫されたばかりのお米のことで、スーパーでは9月から12月までは「新米」と表示されて並びます。収穫したての新米は水分量が多いため、ご飯を炊くときの水の量はいつもより少なめにすることが、美味しく炊くためのポイントです。

ご飯はエネルギーとなる炭水化物（糖質）を多く含むので、たくさん動き、ぐんぐん成長するお子さんに欠かせません。毎食の主食のほかにも、おにぎりなどをおやつにするのもおすすめです。

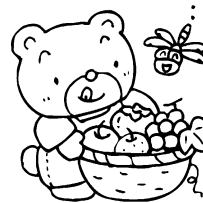
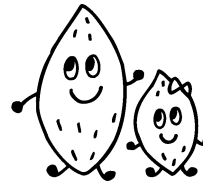
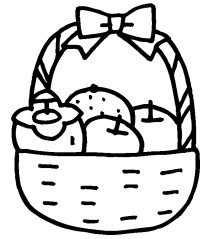
## ☆今月の郷土料理☆『どろめ汁』☆

今月はの高知県郷土料理『どろめ汁』です。

「どろめ」とはイワシの稚魚の「生しらす」のことをいいます。しらす・豆腐・わかめを入れて味噌で味をつけた汁を提供します。

## ☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、ゴボウ、小松菜、セロリ、大根、玉葱、チンゲン菜、長葱、白菜、ほうれん草、さつまいも、里芋、じゃが芋
- 魚・・・さわら、さんま、たい、たら、ぶり、ひらぬ、あじ、かじき
- 果物・・・かき、りんご



今月の給食目標

### 「食事を楽しもう」

## 今月の新メニュー『きな粉クリームサンド』

食パンに、きな粉・砂糖・豆乳で作ったきな粉クリームをサンドしたものです。子どもが大好きな、きな粉味を取り入れました。

## ☆お芋掘り☆

4・5歳が10月30日（金）にお芋掘りに行きました。子どもたちは、土の中のお芋を一生懸命に掘って、掘ったさつまいもを見てとっても嬉しそうにしていました。お芋掘りに力を入れてがんばった子どもたち。帰りのバスでは疲れて眠ってしまう子もいました。

普段は料理の中のお芋しか見ていない子どもも、実際のさつまいもを掘って、見て触ることのできる貴重な体験となりました。

5日（木）『芋煮』『スイートポテト』11日（水）『焼き芋』25日（水）『さつまいもスティック』には子どもたちが掘ったさつまいもを使用する予定です。

よく味わって食べましょう。

