



11月 給食だよ!



令和6年11月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜が食べごろとなります。
旨みや栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



カルシウムの大切さ



成長期の子どものためにカルシウムは大切な栄養素です。カルシウムは歯や骨などを作っているだけでなく、筋肉を動かすなど、身体の中で重要な役割を果たしています。

<カルシウムを多く含む食品>



カルシウムは吸収率が低い栄養素のため、吸収率を上げてくれる食べ物と一緒に摂取することが大切!

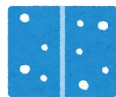
ビタミンC…アセロラ、キウイ、レモン、オレンジ
ピーマン(赤、緑、黄)、ブロッコリーなど

ビタミンD…しらす干し、きくらげ、いわし、さけ
さんま、干し椎茸など

マグネシウム…乾燥わかめ・切り干し大根、アーモンド
油揚げ、ごぼう、ハナナ、大豆など

あったかメニューで風邪予防

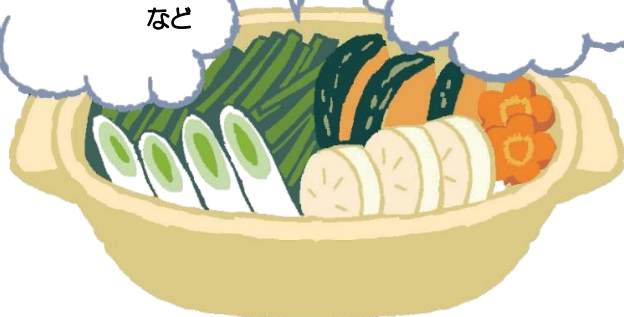
風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカにしましょう。



あったかメニュー
鍋料理、おでん
スープ、シチュー
など

体を温める食材

ねぎ、にら、玉ねぎ、
生姜、にんにく、
かぼちゃ、ごぼう、
大根、人参 など



ひよこ組(1歳児) 給食の様子



おいしいね!

写真とってるの~?



もくもく

