



給食だより



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する冬が近づいてきます。寒い日には、からだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。給食でも旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事が取れるよう工夫していきます。



★お米が主食であることの大切さ★

主食という概念は、実は世界の中でも、一部の国にしかありません。日本では、主食、主菜、副菜、汁物という食事の組み立てがありますが、アメリカやオーストラリアなどには主菜という概念はあっても、主食という概念はありません。

日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれ、一方で脂肪は少なく、加えて魚、豆類、根菜類との相性も良いため、「お米が主食」という食事の組み立てにすることで、栄養素のバランスがとりやすいのです。日本型食生活こそが日本人の健康・長寿の要であり、世界が注目する食のありかたなのです。



作ってみよう！ パンプキンプリン

<材料>18cm パウンド型

- ・かぼちゃ（裏ごし）…120g
- ・卵 …2 個
- ・砂糖 …100g
- ・生クリーム …200cc

<作り方>

- ①小鍋に砂糖 50g と水小さじ 2 を入れて火にかける。色が付いてきたらゆっくり鍋を回し、弱火にする。カラメル色になったら火を止め、色止めに水小さじ 1~2 を加える。
- ②型に油を塗り、①を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③ボウルにかぼちゃ、砂糖、卵を入れて混ぜる。
- ④沸騰直前まで温めた生クリームを③に注ぎ、混ぜてこす。
- ⑤④を②に入れ、160℃に予熱したオーブンに湯煎をはり、45~60分焼く。
- ⑥粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

～ 七五三 ～

七五三は、子どもの健やかな成長と健康を祝う日です。地域によって違いはありますが、男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳です。

千歳飴は、江戸時代に飴屋さんが考えたもので、「長生きできますように」という願いを込めて細長く作られています。



免疫力を高めよう！

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

