

11月 きゅうしょくだより

2020.11月 川島保育園 給食室

運動会ごっこが終わり、11月になりました。

肌寒い日も増えてきているので、風邪をひかないようにしっかり食べて生活リズムを整えましょう。

『11月15日は昆布の日』

七五三の二の日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うま味が強く、だれにも最適な昆布を、この日だけでなく、ぜひ日々の料理にも活用したいですね！

海藻は海の野菜です



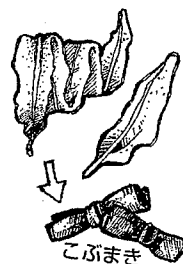
海にはいろいろな種類の海藻があります。

海藻には、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」や、髪の毛にいい「ヨード」という栄養素がたくさん含まれています。

1日に1回は海藻を食べたいものです。

こんぶ 北海道のまわりの海でたくさんとれます。

だしこんぶとして使われるほか、きざみこんぶ、二ふまき、こんぶ菓子などにして食べます。



こぶまき

わかめ 日本のまわりの海のどこでもとれる海藻です。長さ1~2mになり、冬から春にかけて大きくなります。生のまま酢の物にしたり、みそ汁に入れたりします。

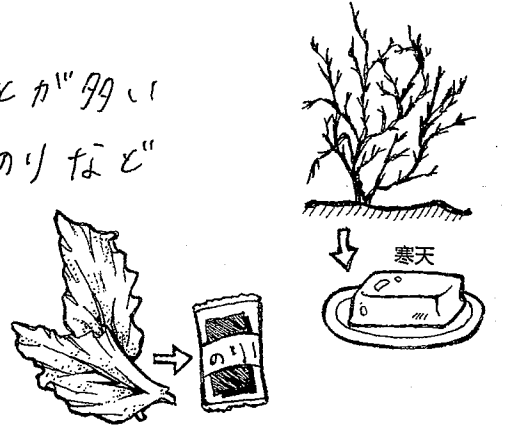


ひじき ひもをつないだような形をしていて、20cmから1mぐらゐになります。煮物などにして食べます。



てんぐさ まくさとよばれ、寒天やとろろてんの原料です。

のり のりというと「浅草のり」のことが多いようです。その他に青のり、岩のりなどがあります。



芋煮会 があります！

ゆりくみ、ひまわりくみが自分たちでつくります。エプロン、三角巾を忘れず、爪も短かく切ってきて下さいね。
マスク ゆりくみがつくったみそを使いますよ！

10月はこれだけ食べました

10月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1~2歳目標量	420	17.3	11.6	391	195	2.0	172	0.23	0.27	16	2.9	1.4未満
川島平均摂取量	465	18.9	15.3	713	227	2.0	183	0.22	0.32	24	3.2	1.4
3~5歳目標量	576	23.7	16.0	477	261	2.3	207	0.32	0.36	18	4.1	1.8未満
川島平均摂取量	543	22.3	17.0	870	280	2.7	232	0.27	0.36	29	4.2	1.9