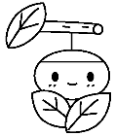




令和7年11月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育係



寒くなってきました



冬の気配もただよいはじめ、道内では雪の便りも聞かれる11月になりました。

今月の給食には、根菜類・いも類を多く取り入れています。

根菜類だけでなく、「秋野菜」にはカラダを温め、血行を促進してくれる野菜が多いのが特徴です。

特に「かぼちゃ」は、おかずにもお菓子にも利用できる「万能野菜」です。

ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり摂って、風邪予防に努めましょう。



風邪を予防するにはどんな食事がいいの？

4つの栄養素がポイント

1. タンパク質を取りましょう。

血や筋肉を作るもととなり、体を温めます。

◆肉・魚・大豆など



2. 脂質を取りましょう。

体温を逃がさず、代謝を上げます。

◆油・バターなど

3. ビタミンCを取りましょう。

寒さやウイルスへの抵抗力を高めます。

◆ホウレン草・カブ・ブロッコリー・

ゴールデンキウイ・ミカンなど



4. ビタミンAを取りましょう。

口・鼻・のどの粘膜を健康に保ちます。

◆カボチャ・ニンジン・ホウレン草など



★本格的な冬に備え、バランスの良い食事で
体の調子を整えて過ごしましょう！！

♪作ってみませんか♪

さつまい芋のクリーム煮

秋にピッタリな、さつまい芋を使ったおやつをご紹介します。
手軽な材料で、簡単に作れます♪

材料(大人2人+子ども2人の分量)

- ・さつまい芋 200g(廃棄量込み)(約1/2本)
- ・スイートコーン缶(クリーム) 35g(約1/5缶)
- ・固形コンソメ 0.6g(約1/6個)
- ・食塩 0.6g(少々)
- ・乾燥パセリ 少々



(作り方)

- ①さつまい芋の皮をむいて、大きめの乱切りにする。
- ②鍋にさつまい芋・コンソメを入れ、ひたひたの水を入れて煮る。
- ③7割位(まだ硬めな感じ)さつまい芋に火が通ったら、(水が多かったら捨てて)コーン缶と塩・パセリを入れて味をみます。

※今月の給食にも登場しますので、ぜひお子さんに感想を聞いてみてくださいね。

石焼きイモは なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することにより酵素が働き、甘みが増すのです。

