



# 給食だより



2024年11月 上ノ丸くじら保育園

秋がやってきました！秋は穀物や果物などの収穫が多くなる恵みの季節です。各地では秋の収穫を祝うめに様々なお祭りとして収穫祭が開催されています。10月31日のハロウィンも、本来は仮装の日ではなく農作物の収穫や自然に感謝したり、翌シーズンの豊作を願ったりするためのお祭りです。

給食の献立にも秋の実りをたくさん取り入れて、こども達の健康作りと学びの機会となることを願っています。



## 11月が旬の食べ物

白菜、春菊、小松菜、ほうれん草、長ネギ、カリフラワー、大根、なめこ、しいたけ、じゃが芋、柿、みかん、りんご、ゆず、ぶり、鮭、ししゃも、わかさぎ、キンメダイ

実りの秋です！栄養たっぷりの旬の食材を食べましょう。



## 11月の食育献立は 山梨県の郷土料理です！



### ◎ほうとう風うどん

ほうとうは言わずと知れた山梨県の郷土料理です。山間部の多い山梨県の風土ではぐくまれ、江戸時代にはすでに根付いていた地域食です。豚肉やかぼちゃ、きのこなどのお野菜がたっぷりの栄養食です。

## 朝にタンパク質を食べる効果

### ～栄養の新情報～

栄養に関わる研究は日々進歩しています。たんぱく質は筋肉や内臓、血液、皮膚、ツメなどカラダの組織を作る栄養ですが、1日3回に分けてとるほうがよい体がつくられることが分かっています。

今回注目したい点は、朝にタンパク質をとる素晴らしい効果です。タンパク食品を朝食でとると、体温が上がり体内リズムのスイッチが入ります。さらにはセロトニンとドーパミンという幸福感や活動性をもたらす物資が分泌され、夜には眠くなるメラトニンが分泌されることが分かりました。朝食で食べたタンパク質が睡眠ホルモンにまで関わっているかとはおどろきですね！

忙しい朝でもとりやすいタンパク質＝卵・チーズ・納豆・ハム・ウィンナー・サラダチキン・牛乳・豆乳

