



# 給食室からのおたより



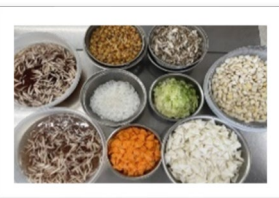
令和5年度 面川報徳保育園



冬野菜を使った鍋物やシチューがおいしい季節になりました。この時期は甘みも出て柔らかくておいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出回ります。冬場は基礎代謝が増え、味覚的にもタンパク質、脂質、炭水化物といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない丈夫な体をつくるために旬の食材を食べましょう。



## 運動会の芋煮はいかがでしたか



今回の芋煮は試食会も兼ねて、いつも保育園で提供している野菜の切り方、味付けで提供させていただきました。大人がおいしいと感じる塩分濃度は0.8%から1.1%ですが、保育園では3歳以上児が0.5%から0.6%、未満児はそれ以下で提供しています。保護者の方々には少し物足りない味付だったかもしれません… 普段の給食も、薄味でも満足できるように、昆布と厚切りかつおの混合だしをとり汁物や煮物を提供しています。



## 11月の予定

10日(金) 誕生会  
17日(金) りんご狩り



お忙し中食事調査にご協力いただきましてありがとうございました。集計が終わり次第ご報告させていただきます。



## 目に見えない脂質に注意！！



脂質は大きくわけて、常温で固形の飽和脂肪酸と、常温で液体の不飽和脂肪酸があります

### 飽和脂肪酸



肉の脂やバター生クリーム、スナック菓子などに含まれる脂肪酸

摂りすぎると中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし生活習慣病のリスクが高まる



### 不飽和脂肪酸



オリーブオイルやなたね油などに含まれる脂肪酸

善玉コレステロールを減らさず悪玉コレステロールを減少させ動脈硬化を予防する

ごま油や大豆油などに含まれる脂肪酸

悪玉コレステロール減らすと摂りすぎると善玉コレステロールも減らしてしまう



アマニ油や青魚の脂などに含まれる脂肪酸



悪玉コレステロールや中性脂肪を減らすし善玉コレステロールを増やす。心疾患の予防

食生活の欧米化や肉類の摂取量が増えた為、大人も子どもも飽和脂肪酸の過剰摂取には注意が必要です。成長期だからとつい脂身の多い肉(バラ肉やひき肉)を食べ過ぎると、肥満になってしまったり将来の成人病予備軍になってしまうかもしれません。ケーキやスナック菓子、ファストフード、カップラーメンなどに含まれる目に見えない油も注意が必要です。幼児期の食生活は大人になってからも影響を及ぼしてしまうかもしれないので、できることから見直してみるのはいかがでしょうか。

脂身の多い肉を料理に使う際は余分な油をキッチンペーパーに吸わせる、おやつをスナック菓子からせんべいに変えてみる、ケーキやチョコレート、アイスから果物や干し芋などに変える等……。また、さば・さんまなど青魚に含まれる脂は脳や神経の発達の為に摂取した方がよい脂なので、手軽な焼き魚や缶詰を利用するなど魚料理の回数を増やしてみてもはいかがでしょうか。



## 11月旬の食材 ブロッコリー



ブロッコリーは1年中いつでもお店に並んでますが、旬は夏と晩秋の2回あります。晩秋から冬にかけて収穫されるブロッコリーは甘味が深く特に美味しいそうです。

そしてブロッコリーの栄養は野菜の中でもトップクラスです！

栄養	鉄	全身に酸素を運ぶ役割	ビタミンC	皮膚や粘膜の健康維持
	カリウム	塩分の摂りすぎを調整	葉酸	細胞の増殖に関わる栄養素
	たんぱく質	美肌作りや筋力アップ	スルファラファン	がん予防

電子レンジやトースターで加熱をすれば手軽に使える、栄養価もキープできます。

保育園では、茹でたブロッコリーの水気を絞り、カツオパックとしょうゆで和えたブロッコリーのおかか和えが人気です。

11月の献立に毎週取り入れています。

ブロッコリーは油で炒めたり、肉や魚と一緒に調理すると栄養が体内に吸収しやすくなります。

