

# 食育だより 11月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 11月食育目標 ～冬に向けて免疫力をつけよう～

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季です。温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

11月旬食材・・・ほうれん草・白菜・ブロッコリー・ごぼう・れんこん・かぶ・さといも・きのこ類・かき・みかん・りんご

### 魚を使った献立紹介



#### 魚の紅葉焼き

材料4人分

魚の切り身 4切れ(1切れ70g)  
(べにさけ・さわら・たい等)

合わせ調味料

- にんじん 70g
- ☆白みそ 大さじ1
- ☆濃口醤油 小さじ1
- ☆三温糖 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ☆マヨネーズ 小さじ2



作り方

- ①人参をすりおろす。
- ②☆の合わせ調味料と①を混ぜ合わせる。
- ③魚の切り身を魚焼きグリルに並べ②を魚にのせて焼く。



彩りも良く、紅葉のような色合いが秋らしい献立です。  
人参をほうれん草に変えてもおいしくできます。



### 野菜を使ったおやつ紹介

#### かぼちゃのかいんとう

材料

- かぼちゃ 1/4個
- 油 大さじ1
- 砂糖 100g
- 小麦粉 200g
- 牛乳 70cc
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 揚げ油 適量

10月の給食に物語メニュー(ぐいとぐらとすみれちゃん)として登場したおやつです。

作り方

- ①かぼちゃはレンジで柔らかくし、軽くつぶして冷ます。
- ②ボールに材料をすべて入れ、手でしっかりこねる。
- ③耳たぶより少し固めくらいを目安にする。  
\* かぼちゃの水分によって固さを調節して下さい。
- ④③の生地を1cm厚さに伸ばし、ラップをして冷凍庫で1時間冷やす。
- ⑤④の生地を打ち粉をして、細めの短冊に切り、160度の油で揚げる。  
\* 低温でゆっくり揚げたほうがサクサクの食感になります。



### 栄養素のはなし

#### マグネシウム

マグネシウムは骨の成長や強化、維持に重要なミネラルです。体内の300種類以上もの酵素の働きを助け、エネルギーをつくり出す役割もあります。体の中に20g～30gほど含まれており、約50～60%は歯や骨に、約40%は筋肉や脳、神経に存在しています。

ほとんどの食材にマグネシウムが含まれているので、通常の食事では不足することはありません。カルシウムと同じように骨に存在しているので、カルシウムとの摂取バランスが大切で、2:1の割合でとるようにしましょう。食事摂取基準で推奨摂取量は大人(30～49歳)で男性370mg、女性290mg、小児(3～5歳児)で100mgです。

#### マグネシウムを多く含む食品

いわし丸干し・乾燥わかめ・干しひじき・焼きのり・納豆・玄米ご飯・ほうれん草