



# 11月給食だよ



秋も深まり、朝晩は冷え込む季節になってきました。体調管理にはまず何より、『一食一食の食事を大切にする。』ということは欠かせません。体は頭のとっぺんから足の先まで自分が食べた物で出来ています。日頃から元気になる食事をして健康を維持していきたいですね！

先日、人の外見は好きな食べ物に似てくるというお話を耳にしました。ケーキが好きな人は白くてふっくらしていたり、お肉が好きな人はがっしりしていたり、また引きこもりの人は、カップラーメンや袋菓子など、封鎖されているものが好きなど、自分はどうかな、と少し考えてみるのも面白いですね。

食欲の秋です♪園では「おいしいね。」「作ってくれた人に『ありがとう』だね。」等と少しずつ、作ってくれた人への感謝や、命をいただいているということを子どもたちに伝えていきながら、食べる喜びを伝えていきたいです。

## ●野菜は成長点を食べよう！！

「野菜の成長点って？」といった方も多いかと思えます。

成長点とは、その名の通り成長するために栄養が集まってくる部分の事を指します。成長点の場所は『茎の最先端部分周辺』で、普通皆は食べずに切り落とす部分です。

実は野菜は、普段皆が食べている可食部分ではなく、成長点に栄養を移動し続け栄養を集めているのです。例えば、、、

- 白菜、キャベツ、レタス...芯の部分が成長点。
- にんじん...葉と芯の部分をつなぐ場所。
- ピーマン...頭のへたの部分。
- たまねぎ...放っておくとねぎのようによきによき伸びてくる部分。

せ〜つかく野菜を食べているのに、この成長点を捨ててしまうなんてもったいない！！ぜひ栄養が一番詰まった部分を食べてもらいたいです♡

野菜のおすすめの食べ方は、一つの鍋で簡単美味しい「重ね煮」です♪野菜の陰陽を利用して一つのお鍋の中にパワースポットを作り出すスーパー料理なんです☆  
「細胞が喜ぶごはん」は何より自分へのご褒美ですよ！ぜひお試しください♪わからないことがあれば聞いて下さいね！インターネットで「重ね煮」を検索してみるとおすすめメニュー出てきますよ〜