

11月給食だより

2023年11月配布



日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。
寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。
風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。
栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。また、寒い日には体を温める野菜(根菜類：人参・大根など)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう！！

おはし、上手に持てるようになりたいな！

園では、3歳頃からはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。
給食の際、大きい食材を切る・つまむが難しく食材におはしを刺して食べている様子が見られます。おはしは日本の大切な食文化の一つです。今一度、改めてお子様と一緒に正しいおはしの持ち方を見直してみたいでしょうか？

【正しい持ち方】

①人差し指と中指ではさみ、親指の先で軽く抑える。(鉛筆を持つように)
※箸の真ん中より少し上側を持ちましょう。

②もう1本の箸を下の箸として、親指の付け根と薬指の先で挟む。
※上の箸だけ動かすよう練習しましょう。

※箸の理想の長さは、手の長さ+3cmです。子どもの手に合ったお箸を選びましょう。



ごはんて元気

新米のおいしい季節になりました。肉や魚卵や大豆製品、野菜と色々な食品と相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。

また、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすく健康的で、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。

今年もおとのは学園さんから新米を頂きました。

10月20日には5歳さんが精米から米を洗い、ごはんを炊くという事を一通り行いました。

新米を提供する際は展示食前に貼りだします。

お子さんにいつものごはんの違いを聞いてみて下さい。



和



洋



中



【本来の姿をみせましょう！】

「魚は切り身や開きの姿で泳いでいる」「大根や人参には葉がない」などといった思い込みをしている子どもが増えてます。子ども達には食材に触れたり、匂いを嗅いだり、食材本来の姿を知る機会を増やしていきたいですね。保育園では、野菜が育っていく様子を見たり、栽培した食材を給食に使用しています食育活動を通じて色々な食材に触れる機会をつくっています。また一緒にスーパーマーケットに行き、魚本来の姿や匂いの野菜を見て回るのも十分な食育になります。

