

11月の給食だよ

親隣館保育園

R.3

朝夕は冷え込む日も多く、体調をくずしやすい季節

となりました。こまめな手洗いを心がけるとともに

早寝・早起き・朝ご飯などで生活リズムを整えましょう。

10月の食育のようす

21日(木)に乾物の干しひじき、干しいたけ、切干大根

、五ふ、高野豆腐、かつお節、出し昆布についてお話しました。戻す前と戻した後を実際にさわってもらいました。

ひじきやしいたけは戻す前にさわったとき「食べるにはかたいね」と言っているのが戻さないと食べられないことが分かってよかったと思いました。

最後にかつお節と出し昆布を使って別々にだし汁を食卓でもらいました。出し昆布(大根の汁)に使われていることを知っている子もいました。

あまり経験できないことなので子どもたちも楽しそうに食育に参加してくれました。

それぞれの食材についてどんないいことがあるのか子どもたちにお話したので聞いてみてください。

からだを温めて風邪予防!

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。

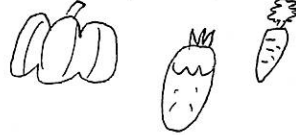
ビタミン・ミネラルを十分に摂ったバランスのよい食事からからだを整え、冬でも元気に過ごしましょう。

からだを温める食材

<野菜>

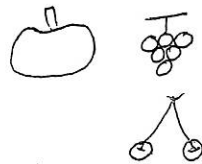
しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん

だいこん、れんこん など



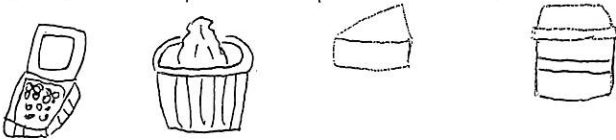
<果物>

りんご、さくらんぼ、ぶどうなど



<発酵食品>

糸内豆・みそ・チーズ、ヨーグルト など



11日は料理係が盛りだくさんになっています!
秋の食材を使ってお手伝いをしてもらうので楽しみにしていてください!
今回は乳児さんにもお願いしています! よろしくお願ひします。