きゅうしょくだより11月号

秋も深まり、柿やみかんなど旬を迎える果物が美味しい季節となりました。旬の食材は栄養価が高く、季節ならではのおいしさを楽しむことが出来ます。子どもたちにとっても、様々な食材に親しみ、味覚を育む良い機会です。ビタミン豊富な果物上手に取り入れながら、バランスの良い食事を心掛け、寒さに負けない元気な体づくりをしていきましょう。

★枝豆収穫★

きりん組祖父母様のご厚情により、枝豆畑にご招待をいただき、らいおん組さんが園を代表して、枝豆収穫を体験させていただきました。子どもたちは、枝についたたくさんの枝豆を、一つ一つ夢中になって枝からとる作業をしました。自分たちで収穫した枝豆の味は格別だったようで、翌日のおやつは喜んで味わう姿が見られました。★貴重な体験をさせていただき樋口様には心より感謝申し上げます。💖

★9月残食★　（1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量）

うさぎ組　12350g/650g　　りす組　10380g/546g
くま組　9319g/490g　　きりん組　6350g/334g
らいおん組　11700g/615g

子ども茶碗1杯

100ｇです。

★身体をあたためて風邪予防★

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防につながります。

・身体をあたためるメニュー
うどん、鍋、おでん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

・身体をあたためる食品
ネギ、ニラ、たまねぎ、生姜、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど

・免疫力アップ
ビタミン、ミネラルの多い食材・・・緑黄色野菜や果物

・体力をつける
発酵食品・・・
納豆、味噌、ヨーグルトなど

★10月給食委員会★

・スプーンに挑戦したり、自分で手づかみをしたりと、一人ひとりに成長が見られる。（ひよこ組）
・少しずつ野菜を食べようとする姿が増え、食べられたことを喜んで保育者に伝える子もいる。（うさぎ組）
・おやつのスープをおいしく食べており、特にかぼちゃのスープを好む子が多い。（りす組）
・献立を気にしたり、給食を楽しみにしたりする子が増えている。（くま組）
・お団子作りでは、自分で作ったものを食べる喜びを感じ、食への興味や関心を深めることができた。（きりん組）
・畑での野菜の栽培やお月見団子作りなどの経験を通して、食への関心が広がっている。（らいおん組）
・園で学んだ食事のマナーを、きょうだいに伝える姿が見られる。（保護者様）