

きゅうしょくだより 12月号

今年もあとわずかになりました。あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきます。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。日頃から寒さに強い体を作り、冬を乗り切りましょう！

★食育体験★

～餅つき会～



11月22日に餅つき会を行いました。今年ほうさぎ組・りす組も杵を持って初挑戦！！「よいしょ！！」「頑張れ！！」と周りの声援が届いたのか、どのクラスもとっても美味しいお餅が出来上がりました♡

以上児さんは出来立てのお餅に好きなタレをかけて食べる時間も「美味しい！！」と何度もおかわりをしている子もいました。保護者の方にもお手伝いをして頂き、とっても楽しい餅つき会でした。ありがとうございました。



よいしょ！！



美味しくな～れ！



あんこ餅美味しい♡



おかわりしたよ(^_-)

★冬の寒さに負けない食事をしましょう！！★

風邪や感染症に負けない丈夫な体をつくるには、体を守る力（免疫力）を高める事が大切です。免疫力を高める為に摂って欲しい栄養素とそれを多く含む食材をご紹介します。
 <たんぱく質> <ビタミンA> <ビタミンC>

体の中で熱を作り、体温を上げます。特に動物性のたんぱく質がおすすめです。



ゆでる・蒸す・焼く等の調理法は加熱しても栄養は失われないため、温かい料理で体をあた

のどや鼻の粘膜を強くします。ウイルスなどが身体に入るのを防ぎます。



炒め物・シチューなど油と一緒にとると吸収

体の疲れをとるのを助けます。



加熱をするなら汁ごと食べられる調理法

★給食委員会★

- ・1歳食になって形状や切り方が今までと違うのに気づき、不思議そうな顔をしながらも、口に運び食べる姿が見られました。(ひよこ)
- ・食材に対する興味がすごくあり、野菜の名前を保育者に尋ねる姿がある。絵本や写真等を用いて野菜の名前を教えていきたい。(うさぎ)
- ・芋掘りを通して土の中で育つ野菜が出てくる絵本に興味を持っていました。(りす)
- ・苦手な野菜もありますが、以前よりも食べられるようになり、「先生、食べれたよ。」と嬉しそうに話す子も増えて来ています。(くま)
- ・完食するまでの時間も早くなっているように思う。(きりん)
- ・神崎市健康増進課の方に食育指導に来て頂き食器の配置を意識して覚えた食材の栄養や働きについて考える姿が見受けられた。(らいおん)

★残食★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組 2716g/168g りす組 12192g/554g
 くま組 10197g/463g きりん組 2683g/121g
 3385g/153g



子ども茶碗1杯
100gです。

らいおん組