



# 給食だより

## 2022年 11月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

肌当たる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れも感じる季節になりました。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べて、十分に睡眠を取り、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう！

### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

### 食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



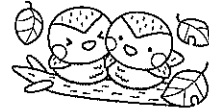
お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

### 風邪の時は・・・

- ・しっかり体を温める
- ・ぐっすり眠る
- ・部屋の湿度を高くする



体が温まると、血液が十分に流れて内臓のはたらきがよくなります。体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働きます。内臓の働きがしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬もより効果を発揮します。

### ▶風邪には消化の良い食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

### 食育活動について



10月は毎年恒例の豚汁クッキングをしました★

#### 🍷りんご組

にんじん・だいこん・はくさいをきれいに洗い、たまねぎの皮むきをして、はくさいを食べやすい大きさにちぎりました。全部ちぎって厨房まで運んでくれました。

#### 🍊みかん組

にんじん・だいこんの皮むきをしました。ピーラーを上手に使ってむけましたね。

#### 🍷めろん組

にんじん・だいこん・たまねぎを切りました。先生の話をしっかりきいて、慎重に包丁を握って一生懸命取り組みました。みんなよく頑張ってくれましたね！おやつ時間に残さず食べました。

また、りんご組は型抜きクッキー作りを行いました。生地を伸ばして、好きな型を選んで型抜きをしました。くまさんの形に自分で顔をつけるなど、工夫する子もいましたよ🍪焼き上がったクッキーはサクサクでみんな嬉しそうでした。

11月はいちご組さんがおにぎり作り、とまと組さんがきのこの房分け、めろん組さんが収穫したさつまいもを使ってムーンパイ作りをする予定です！お楽しみに🍁

☆レシピメモ☆

### さば缶の炊き込みご飯



～材料（2人分）～

- ・米……………2～3合
- ・水……………通常より控えめ
- ・味付け鯖缶…1缶
- ・きのこ
- ・人参
- ・薄揚げ 等 お好みで！

（★味噌味がおすすめ！）

- ① 米を洗い、通常通りに浸水する。
- ② 鯖缶は、小骨が気になる場合は取り除き、軽くほぐして鯖缶の汁ごと①に入れる。
- ③ お好みの具を切って②に加える。この時、具材と米はかき混ぜないように注意する。
- ④ 炊飯する。炊き上がったら具材を混ぜ合わせて完成！

### 食べ終わったら自分で片付けを！

食器を片付ける習慣は、子どもが成長する過程で家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけてほしいものです。「おいしかったね。ごちそうさま。」などと声をかけながら持ちやすい器をひとつ渡して運ばせることから始めてみましょう！

