

食育をしました ～収穫したさつまいもを使っておやつ作り～



11月4日に、あさがお、ゆりさんがさつまいも掘りに行きました。小さなさつまいもからカボチャのような大きさまで沢山あり、頑張って収穫したのが伝わりました。11月21日のおやつのスィートポテトは、全クラスが協力し完成しました。まず、ちゅうりっぷ、さくら、すみれ、ひまわりさんの順でさつまいもの皮を洗いました。土がついたさつまいもを不思議そうに見つめる子、ゴシゴシ洗い綺麗な紫色の皮が見えてきたのに気付いた子、ひまわりさんとなると少し物足りなさそうでしたが、綺麗なさつまいもが給食室に戻ってきました。あさがお、ゆりさんはそれぞれ好きな形に成形し、おやつ作りの工程を楽しみました。「これ〇〇の形～！」と楽しそうに見せてくれ、焼けたスィートポテトを持って行くと凄く嬉しそうなお返事を見せてくれました。あさがお、ゆりさん完食でした！



風邪を予防しよう

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に乗り越えましょう！ 風邪予防のポイントは、『栄養』『睡眠』『運動』です。

- ☆バランスの良い食事を摂ること
 - ☆十分な睡眠をとること
 - ☆手洗いうがいをしっかりとすること
 - ☆元気に遊んで体を動かすこと
- を心掛けましょう。
また、ビタミンC・A、たんぱく質を積極的にとると風邪予防に効果的です。

◎ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



◎ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率up！



◎たんぱく質

免疫機能を作るもです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



非常食を食べました



保育園に備蓄してある非常食のわかめうどんを午後のおやつで提供しました。そのままの味だと塩気が強いので、かつおと昆布の出汁で割り、みりんで調節し、子どもたちが食べやすいようにして提供しました。カマボコを不思議そうに眺めて割いてみたり、お皿がピカピカになるまで食べた後、食事用エプロンに落ちた麺まですくって食べようとする子もいました。「もう一回食べたい！もう無いの～？」「これ美味しいっ！」とどのクラスの子もとてもよく食べてくれました。食べづらいイメージのある非常食ですが、現在では美味しさや栄養も求められるようになり、様々なバリエーションも増えています。いざという時に備えてご家庭でも準備をしていただけますようお願い致します。



今が美味しい！タラとみかん

◎タラ

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。様々な調理法で美味しく食べられますが、おすすめは鍋物。他の野菜と一緒に摂ることでバランスよく摂取することができます。

◎みかん

みかんはビタミンCがそのまま摂れ、免疫機能を向上させ、風邪の予防に繋がります。クエン酸による疲労回復効果もあり、水分補給になるのでコタツにみかんは理にかなっています。

誕生会メニュー紹介

【給食】

- ・フィッシュフライバーガー
- ・付け合わせ
- ・ブロッコリーの煮浸し
- ・さつまいもの甘煮
- ・白菜スープ

【おやつ】

- ・ドーナツ

