



給食だより

2023年11月30日
ゆらりん高輪保育園
栄養士 江原 千夏

今年も最後の月となりました。この一年、元気に過ごせましたでしょうか？これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。根菜類などの体を温める食材を食べ、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。また、お忙しい中、嗜好調査アンケートのご協力ありがとうございました。

食中毒に注意！

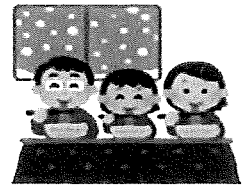
食中毒はジメジメとした梅雨や夏の時期に多いイメージですが、寒いこれからの時期も注意が必要です。保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、調理後は速やかに食べるよう心がけましょう！

〔食中毒予防の3原則〕

- 菌をつけない！ 手や調理器具、食材をしっかり洗う。
- 菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する。

「共食」の時間を大切に

家族みんなで食卓を囲み、同じご飯を食べ、「おいしいね」と話しながら、食事を楽しむ「共食」の時間は大切です。食欲がない、元気がないなどの状態に気が付くきっかけになったり、食器の並べ方、箸の使い方、食事のマナーを正しく伝えることのできる良い機会となります。また、家族で楽しく食事をすることで心の栄養にもなるはず。料理も一層おいしく感じるかもしれませぬ。年末年始は、ぜひご家族で食事の時間を大切にしてください！



今月の食育紹介はひまわり組です。

11月は収穫したさつまいもでスイートポテトを作りました。袋に入れたさつまいもを潰し、砂糖を加え好きな形に仕上げました。始める前から自分たちで育てたさつまいもでのクッキングにワクワクのひまわり組さんでした！

丸や四角、ミッキーなど思い思いの形で、素敵なスイートポテトが出来ました。自分達で作ったおやつはいつもより美味しそうに、ニコニコで食べていました。

食育予定

- | | |
|---------|----------------|
| たんぼぼ組 | 野菜の型抜き |
| ちゅうりっぷ組 | クリスマスケーキのトッピング |
| ゆり組 | かぼちゃクリームサンド作り |
| ひまわり組 | 育てたお米でおにぎり作り |
| さくら組 | クリスマスクッキー作り |

