



ゆらりん給食だより

2023年度 11月号

ゆらりん豊四保育園

栄養士 柏崎

秋の深まりから少しずつ寒さを感じる季節になりましたね。本格的にやってくる冬に備えて、食事前のうがい・手洗いはもちろん、三食しっかり食べて風邪に負けない丈夫な身体を作りましょう。



11月8日はいい歯の日！！

みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？



現代は、柔らかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて噛む回数が減ってきていると言われています。

よく噛んで食べると体にとって良い効果があります。噛むことの大切さを知って、習慣をつけましょう。

よく噛んで食べるといいことがいっぱい！

①満腹になりやすく、食べすぎを防いでくれる。



②唾液がたくさん出て、虫歯を防いでくれる。



③消化を助け、栄養を吸収しやすくなる。



④脳を刺激し、頭の働きを良くする。



【芋掘り遠足】

11月6日（月）は、そう組・きりん組・ぱんだ組で芋掘り遠足に行きます。

大きなさつまいもをたくさん掘ってきてくださいね。

さつまいもの掘り方

- 1.土がふくらんでいるところを掘り、さつまいもを見つけます。
2. さつまいもを傷つけないように周りの土をやさしく避けましょう。
3. さつまいもがグラグラと動くようになったらカいっぱい抜きましょう。

【10月の人気メニュー】

スイートポテト

【材料】子ども1人分+大人2人分

さつまいも 200g 豆乳 25ml

無塩バター15g 砂糖 15g

むらさきいもパウダー・黒ごま適量



【作り方】

1. さつまいもは蒸すか茹でて潰し、熱いうちに豆乳、バター、砂糖を混ぜる。
2. さつまいもの形に成形したらむらさきいもパウダーをまぶして半分にカットする。
3. 切り口に黒ごまを付けて180℃のオーブンで15分ほど焼く。