

11月 給食だより

フジオひまわり保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく、食欲が増してきます。さて、23日は「勤労感謝の日」です。食べ物がどこから来るのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

●今月の食育●

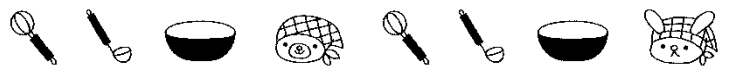
18日(金)きのこごはんおにぎり

旬の食材でもご紹介した、シイタケ・エノキタケ・しめじを使用したおにぎりづくりをします！午前中には、触れたりほぐしたりして「五感」で旬を感じる体験をします。

そして、おやつ時には、自分たちでおにぎりを作ります。

形は自由です♪

三角や俵型など、子どもたちがどんなおにぎりを作るのか私たちも楽しみにしています。



* 11月23日は勤労感謝の日 *

この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬する人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日美味しい食事が食べられることに感謝しましょう！



歯を大切に

11月8日は「いい歯の日」です。

「8020運動」は、80歳まで自分の歯を20本以上残そうという運動です。子どもころから、食べたら歯を磨く習慣を身につけておきましょう。

正しい歯みがきの仕方を

確認して、いつまでも自分の

歯で、ごはんを美味しく食べられるといいですね。

