



栄養だより

令和5年 10月25日 給食

日が暮れるのが一段と早くなり、秋が深まってきたのを感じますね。朝晩の気温差も大きく、体調を崩しやすい時期ですので食事と休息をしっかりととりましょう！秋にはきのこや野菜、魚など旬の食べ物がたくさんあります。色々な調理法で食べ物から秋を感じられるといいですね🍄

《七五三のお祝い》

七五三はこどもの健やかな成長と健康を祝う日です。保育園でも11月15日はお祝いの給食にしています。今年、七五三のお祝いをされるお友だちも、これから迎えるお友だちも心も身体も健康に成長しますように♪



《食べ物の好き嫌い》

こどもは3歳頃から好き嫌いが出てくると言われています。口当たり・苦み・匂いなど原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。

その時期に無理にたくさん食べなくてはいけないことはありません。他の野菜で栄養を補ったり、切り方や味付け、調理法を工夫したりして楽しく食べる事が一番です🥕



《よく噛む事》

11月8日は「いい歯」の日です🦷

右左右左とよく噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります！

あごの発育や、虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わう事が出来たり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事やおやつに噛み応えのあるものを出すなどして、自然に噛む回数が増えるように心がけましょう。給食でも、切干大根や

ごぼうなど噛み応えのある食材を取り入れています🦷



保育園メニュー ～コーンブレット～ 幼児 1人分

《材料》

- ・薄力粉……18.8g
- ・砂糖……5g
- ・塩……0.1
- ・ベーキングパウダー……1.3g
- ・牛乳……5g
- ・ヨーグルト……7g
- ・クリームコーン……12g
- ・ホールコーン……8g



《作り方》

- ① ポウルにすべての食材を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ② 型に流し、空気を抜く
- ③ 170度のオーブンで10～25分焼く
- ④ 粗熱をとって完成🍌



毎月の献立が配信されましたら、月末までに連絡帳に挟んであります「献立チェック表」に忘れずに未食のチェックとサインをお願いいたします。未食の食材は使用日までに食べてきていただきますようご協力お願いいたします！