

11月の食育だより

★今月のテーマ

感謝して食べる



★今月の目標

食物を作る人に感謝しこぼさず食べる
食物を粗末にしない

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。風邪をひきやすくなり、体調管理に気を付けたい季節ですね。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素を、バランスよく摂取し、免疫機能を高めましょう。

旬の食材

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、みずな、れんこん
※葉物野菜が多く収穫される時期です。園でも旬の食材を取り入れています。

★今月のテーマについて★



野菜やお肉、お魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。園では、ひとつひとつの「命」に感謝の気持ちを込めて、食事の前後に「いただきます」「おごちそうさまでした」と、元気よく挨拶をして、食事をいただくよう取り組んでいます。ご家庭でも、きちんと挨拶ができる習慣を身につけ、感謝の心を育てていきましょう。

～大切にしよう～5つの感謝～

1. 『自然へ』
2. 『いのちへ』
3. 『労働へ』
4. 『知恵へ』
5. 『周りの人へ』



体をあたためて風邪予防

◎身体をあたためる食品

ねぎ・ニラ・たまねぎ・にんにく
かぼちゃ・ごぼう・だいこん など

◎身体をあたためるメニュー

鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや
スープ・シチュー・グラタン など



食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな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。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。

レーズンを練り込んだ手作りパンを作りました♪

