

# 11月 給食だより

朝夕冷え込む季節になりましたが、日中は気持ちのいいお天気のなか子供たちは元気いっぱい園庭を駆けまわっています。からだをたくさん動かすことでお腹のすくりズムが自然とでき、食欲も増してきます。

からだと食べ物の関係に関心をもち、意欲的に食事ができるように給食室では旬の食材をたくさん使用しています。旬の食材はブロッコリー・ごぼう・セロリ・さといも・れんこん・さつまいも・りんご・みかん・かきです。


11月5日(月)に園ではいもほりで収穫できたさつまいもで以上児さんたちはクッキングを行います。当日は以上児さんは小さいおにぎりを1つ持たせてくださいね。

11月は収穫祭やクッキング、秋の遠足などイベントが盛りだくさんです。楽しみがたくさんですね( ^ ▽ ^ )

10月の献立の中で人気だったメニューはチーズハンバーグ・マカロニクリームグラタン・野菜みそラーメン・チキン南蛮・オランダ揚げ・五目煮・メロンラスクでした( ^ ▽ ^ )

### 腸の調子を 整えましょう


1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリストートさせましょう。



### 七五三のお祝い

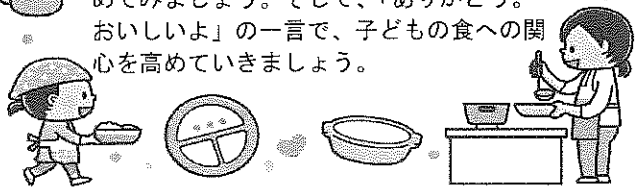
11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



### できるだけ食事の お手伝いを

「いただきます」には、「命をいただきます」という意味があります。肉や魚、野菜、お米そのものの命をいただく事、その食材を作る人へ感謝をしていただきましょう。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

