

11月

清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

平成 30 年度



過ごしやすい気候になったかと思えば、急に肌寒くなったり、秋が駆け足で過ぎていきそうです。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節を迎えます。給食でも秋から冬にかけて体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。

寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で元気に過ごしましょう。



旬の食材

◎11月は、長芋などの芋類、蓮根、ごぼう、ブロッコリー、大根、長ねぎ、白菜などが旬を迎えます。

長芋 非常に栄養価が高く、特に食物繊維やビタミン B 群は豊富で、便秘の予防および改善や肝臓・脾臓の働きを助ける役割があります。

おいしい見分け方は、皮が薄くてハリがあり、表面に傷や斑点がなくきれいなものが良いでしょう。また、ひげ根やひげ根の跡が多いものは粘りが強いといわれています。



11/5◇長芋サラダ◇

<材料> 2人前

長芋5cm、きゅうり1/2本、 ☆(酢・オリーブ油大さじ1、砂糖小さじ2、塩こしょう少々)…合わせておく

<作り方>

長芋ときゅうりは8mmくらいの角切りにし、さっと湯通しする。

☆と和えて出来上がり。

☆今月の予定摂取量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
清水台幼稚園(おやつなし)	345kcal	14.1g	8.5g	588mg	76mg	1.5mg	157μg	0.2mg	0.17mg	29mg	3.2g	1.3g
小規模保育つぼみ(おやつあり)	390kcal	14.6g	11.7g	563mg	174mg	1.8mg	151μg	0.2mg	0.27mg	22mg	2.7g	1.2g

幼稚園では毎年10月から3月までリクエスト給食を実施しています。

10月は、19日にふじ組さんのミートソーススパゲッティと、23日にきく組さんのラーメンを作りました。



～鶏がらスープができるまで～



10/2 園で採れた栗で栗ご飯をしました！



お誕生日会のおやつ(10月)



さつまいもパフェ

食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもたちが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにし、上手くできていない場合はお手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

☑ Check point

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方でお箸を使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。