

11月

清水台幼稚園

小規模保育つばみ

令和元年度

食育通信



日が暮れるのが早くなり、朝夕には空気の冷たさを感じるようになってきました。

寒暖の差が激しいと体調を崩しやすくなります。食生活や生活リズムを整え



園で採れた栗を使って作りま

10/8 栗ごは



10/28 お誕生日会



モンブラン



リクエスト給食

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。

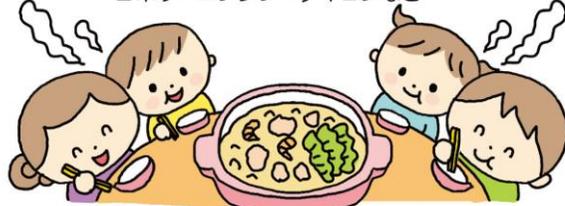
10月は、28日にふじ組さんリクエストの五目炒飯を、31日にきく組さんのコロッケを作りました。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 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・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



親子でクッキングをしてみよう

動きやすい服装
袖や裾がひっかからないよ

三角巾や大判のハンカチ
を着用。髪が長い場合は束ね

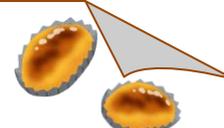


爪は短く切り揃えて

エプロンやスマック
着脱しやすいも

つぶして混ぜて焼くだ
け!

★園で採れたさつまいもを使って
10/29の給食で、みんなで食べました★



スイートポテト

(作り方)

1. さつまいもの皮をむき、レンジでやわらかくなるまで加熱する。

(材料)

さつまいも・・・小1

2. さつまいもをつぶす。

本

3. ②にバター、砂糖、牛乳を混ぜて、よく練る。

バター・・・15

4. ③を4等分にし、アルミカップに入れる。

g

(ラップで包んで茶巾しぼりのようにしてもOK)

☆10月の実施栄養量

小規模保育園つばみ (赤色)

清水台幼稚園 (青色) お

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
483 kcal	16.0 g	15.8 g	216 mg	2.0 mg	2.9 g	1.7 g

☆11月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
459 kcal	17.9 g	12.9 g	223 mg	2.4 mg	3.6 g	1.8 g