



# 食育通信



11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまい、食事に集中できません。足の下に台を置いて、ふらつかないようにしてあげるなどの工夫も大切です。

机に肘を付けないように。

背中がくっつかないようにクッションを入れても◎

机とお腹の間はこぶし一つ分空ける。

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に。



## 11月24日は和食の日です！～だしと減塩について～

毎年ひとりひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いをこめて、11月24日を「いい和食」の日と制定しました。

和食の基本の「だし」は、子どもの味覚を育てるのにとても大切です。子どもの頃から濃い味に慣れてしまうと、将来生活習慣病にかかりやすくなってしまいますので、できるだけ薄味を心掛けましょう。



10/1 さくら組さんリクエスト



ピザ(コーンマヨ・照り焼きチキン)

10月のお誕生日会のおやつ



りんごのショートケーキ

10/12 栗のケーキ



園で採れた栗を使って栗のケーキを作りました。子どもたちから「ほくほく！」「甘くて美味しい！」と大好評(^\_^)お代わりまできれいに食べてくれました。

10/28 秋祭りメニュー



- ・かやくごはん
- ・鶏の唐揚げ・玉子焼き
- ・スパゲッティソース
- ・ブロッコリー・オレンジ
- ・りんごジュース

☆10月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
503kcal	18.2g	16.7g	232mg	2.3mg	3.3g	1.9g
394kcal	15.1g	11.4g	88mg	1.7mg	3.2g	1.8g

☆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
491kcal	16.9g	15.9g	217mg	2.3mg	3.2g	1.9g
404kcal	14.5g	11.6g	87mg	1.9mg	3.4g	1.8g