



寒い季節になってきました。子どもは「風の子」と言っていて、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。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、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

～残食調査について～（以上児対象）

10月21日～10月25日の4日間で残食調査を行いました。

6月に比べると食べる量も増えてきたので残食もほとんどなく完食している子供たちが多くいました。

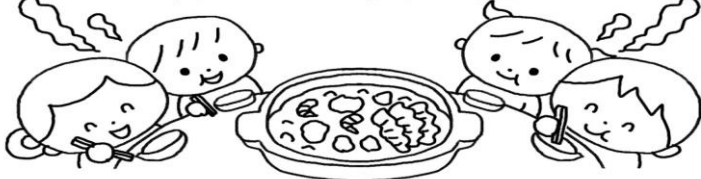
主菜だけでなく、野菜もしっかり食べることができていたので、成長しているなあと感じました。

これから、冬野菜もいっぱい出てくるので残さず食べてくれるような給食作りを心掛けたいと思います。

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



食育活動 かぼちゃのペタペタ焼き

以上児の子供たちと一緒にかぼちゃのペタペタ焼きをつくりました!

すみれ・ひまわり組

事前にかぼちゃをふかしてつぶし、片栗粉を加えたものをラップに包み一人ずつに渡しました。まずは半分に分けて丸めてもらい、その後手のひらを使って平たくペタペタしてもらいました。

さくら組

かぼちゃをふかしたものを準備。マッシャーを使って一人ずつ順番につぶしてもらいました。(形がなくなるまでなめらかに)

次に片栗粉を入れて混ぜてもらいました。

人数分に分けたあとはすみれ・ひまわり組と同様に丸めて平らにしてもらいました。

みんなとても上手に作る事ができました。

作ったものは焼いて砂糖としょうゆをつけて午後のおやつに提供しました。



【レシピ】 *はらこめし風ごはん

<材料(子ども5人分の目安)>

- ・米……………200g
- ・鮭……………20gの切り身5切れ
- ・砂糖……………5g
- ・酒……………5g
- ・みりん……………2.5g
- ・しょうゆ……………10g
- ・刻みのり……………1.5g

A

<作り方>

- ①米は研いでザルにあげておく。
- ②Aを煮立たせ、鮭を入れて煮る。
- ③煮汁と鮭を分け、炊飯器に①と煮汁を入れて炊飯する。(煮汁が足りない時は、水を加える。)
- ④炊き上がったら、鮭をのせて蒸らす。
- ⑤茶碗に盛り、刻みのりを散らす。

※④の鮭はごはん混ぜ込んで、一切れずつのせても良いです。

～食育活動のお知らせクッキー作り～

日時：11月27日(水) 10時～

対象：すみれ・ひまわり・さくら組

持ち物：エフロン・三角巾

※生地を触って型抜きをするので爪を切ってきてくださいね♪