



# きゅうしょくだよ

— 11月号 さいこうこどもえん —



寒い季節になってきました。だんだん風邪がはやってくる頃です。気温や湿度が低くなる時期に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、風邪の原因ウイルスに感染しやすくなります。風邪予防の為に食事をバランス良くとり心掛けて、できるだけ体を温める食事を摂りましょう。体を内側から温めるには、温かい食事です。エネルギーの素のご飯や芋、そして魚や大豆製品(豆腐など)、卵や肉などのたんぱく質は体を維持します。また、ビタミン類の多い野菜も積極的に摂取しましょう。

## ～ 11月の目標 ～ ★ バランスの良い食事を心掛け、強い身体をつくりましょう！

「4つのお皿」を上手に食べられるようになろう！！

「4つのお皿」とは？

日本の伝統的な食事は、「主食、一汁、二菜」の形式。この4種類が揃うと、自然とバランスの良い食事になります。ご飯は、左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。

この配置なら右手で箸を持ち、左手で食器を持つという食べ方を、スムーズに知ることができます。

また、汁物、ご飯、おかずと順番に食べる食べ方も一緒に知らすことが出来るメリットもあります。左利きの子は箸のみ逆に配置してあげると食べやすくなると言われています。



### ～ バランスの良い食事～

- ・ 主食 「ごはん・パン・麺類」
- +
- ・ たんぱく質 「魚・卵・肉・ヨーグルト・豆類」
- +
- ・ 野菜 「味噌汁・サラダ・煮物」

★たくさんばらばらよく食べて風邪をひかないように心掛けましょう！

### 感謝の気持ちを大切にしましょう！

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせない挨拶です。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集める様子からきた言葉のようです。野菜や肉・魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝して苦手な食べ物もできるだけ残さないようにいただきましょう。

### ～ 給食ができるまでに関わっている人たち～

美味しい給食を食べられるのは、「農家さん・漁師さん・食べ物を運ぶ人・栄養士や調理員さん・そして働いてくれる家の人など」多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食べ物はいただきましょう。



## ～ 10月の誕生会の給食 ～



## ♡ 誕生会メニュー紹介 ♡

10月の誕生会は、炊き込みご飯・魚のカレー・ムニエル・スパゲッティサラダ・豚汁・果物ゼリーでした。今月は、お子様ランチ風に盛り付けをしました。炊き込みご飯は、ごぼうなど食材の旨味がよく出ておいしく仕上がりました。子どもたちがよく食べていたので嬉しかったです。

来月の誕生会もお楽しみに♪

## 11月うまれのおともだちのしょくじふうけい

