



# 11月の給食だより

南通りすこやか保育園 11月1日発行  
 栄養士 神成 澤

寒い季節になってきました。少しずつ風邪が流行ってきています。風邪のウイルスには、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って、感染しやすくなります。

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これから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

## 第3回 クッキング 動物スイートポテトを作ろう！

10月11日にクッキングがありました。今回は芋掘り遠足で掘ってきたさつま芋を使って動物の形のスイートポテトを作りました。様々な形のスイートポテトができていて、とても楽しそうでした。

出来上がった後は、食育クイズをしました。正解してお祭りのように盛り上がり、はすれて悔しそうにしていたり、様々な姿が見られました。



## ★ 給食のひととき ★

### ☆ たんぼほくみ ☆

初期食を食べている子は、環境にも慣れてきて泣かずに、ほぼ毎日完食しています。中期食を食べている子は、『早くご飯ちょうだい！』と言わんばかりに足をばたつかせたり、声を出したりしています。後期食を食べている子は、食べるペースが少し早く感じますが、しっかり噛んで食べているので様子を見ていきたいです。完了食を食べている子は、お椀を両手で持って味噌汁を飲んでいたり、自分でスプーンを使ってご飯を食べたりする姿が多く見られるようになりました。

### ☆ すみれくみ ☆

担任が「お野菜食べると元気モリモリ〜！」等と楽しく声掛けをされていて、野菜が苦手な子ども達も楽しそうにしながら食べていました。今月から全員バナナ、オレンジ等を皮付きで提供していきたいと思います。

### ☆ ちゅーりっぷくみ ☆

お部屋に行くときすぐ声を掛けてくれて、「これ美味しいね〜！」「今日いっぱい食べた〜！」等ニコニコしながら教えてくれます。

箸を使っている子は自分で集まれをしている姿が見られました。

### ☆ ばらくみ ☆

ふりかけご飯の日は、パッケージについているアンパンマンにテンションが上がって、嬉しそうに自分で開けてご飯にかけて食べていました。箸も新しくなり、おかわりもたくさんしてくれます。

### ☆ ひまわりくみ ☆

食べるもお話も大好きで、お友だちと会話を楽しみながらモリモリ食べています。カレーが好きで、野菜が苦手な子もカレーをおかわりしたくて頑張って野菜を食べていました。

### ☆ さくらくみ ☆

今月から、給食はさくらくみだけで食べることになりました。お皿をしっかり持ち、食べている時の姿勢もかっこよく、行儀良く食べてました。

## ☆ 新米の時期になりました ☆

新米が美味しい時期になりました。保育園でも、10月5日から新米になりました。新米は色の白さが際立ち、水分を多く含むため柔らかく粘りがあり、香りも豊かで「ご飯の本当の美味しさ」が分かります。

洗う時は、水でサッと洗い、すぐに水を捨てます。お米同士はあまり強くゴシゴシ研いちゃうとお米が割れてしまうので、軽くすり合わせるように洗います。

炊く時は、水分を多く含むので、通常より水を少なくして炊きます。できれば最低30分は吸水させ、炊けてもすぐに蓋は開けず、15〜20分位蒸らしてからの方が美味しく食べられます。

開けたらなるべく早めに食べ切るのが理想です。

保存する時はペットボトルや密閉容器に入れて涼しい暗い冷暗所のような場所で保存します。米びつだったら備長炭や鷹の爪等を入れておくことをおすすめします。

美味しくたくさん新米を食べて元気に過ごしましょう。

