



11月 給食だより

平成30年11月1日

こどものいえ保育園

小林里穂



日に日に秋も深まり、肌寒い季節がやってきました。朝晩は気温がぐっと下がりますが、日中は暖かく、子ども達は毎日元気に遊んでいます。

今月の給食は、根菜類・いも類を多く取り入れています。根菜類だけではなく、「秋野菜」には体を温め、血行を促進させてくれる野菜が多いのが特徴です。

ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかりとって、風邪予防に努めましょう。

朝ごはん食べて体ぽかぽか！

人の体は、夜寝ている間、体温が約1度下がっていますが朝食を食べることによって体温は上昇し、体や脳の活動準備が整います。では、朝食を食べないとどうなるでしょうか？

- ①朝食を食べないことが習慣化すると、脂肪分解が低下し、体脂肪が増加します。
- ②脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して集中力が低下します。
- ③午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動量が低下します。



朝ご飯をしっかりと食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう。

11月24日は「和食の日」です！

日本の食文化にとって、重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、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お願いを込めて、11月24日を「いい日本食」、和食の日と制定されました。24日は是非、ご家庭でも和食を取り入れてみてはいかがでしょうか？



☆10月の行事食☆



ハロウィンの日に、お化けクッキーを作りました。一つ一つ顔の表情が違うクッキーを喜んで食べてくれました。

10月12日にクッキングを行いました！

4回目のクッキングでは、新米を使ったおにぎり作りをしました。お米クイズやお米ができるまでのお話を聞いて、いざスタート！皆、「丸いおにぎりにする♪」と言いながらラップの上から握って、綺麗な丸のおにぎりを作っていました。作ったおにぎりは、給食の時間に食べました。少し大きめに作ったおにぎりも、あっという間に食べ終わり、満足げな様子な子供たちでした。

