



## 11月の給食だより

11月1日発行 南通りすこやか保育園  
栄養士 工藤 礼喜子

段々と朝夕の冷え込みが強まってきました。だいこん、にんじん、れんこんなど、最後に『ん』が付く食材はかぜ予防の栄養素がたっぷり含まれています。園でも積極的に取り入れて、子供達の元気と健康を応援していきたいと思えます。

## ★ なるほど！ ちとせあめ ★



ちとせあめは江戸時代の元禄の頃、浅草のあめ売りが紅白の棒状のあめを「千年あめ」「寿命糖」という名で売ったのが始まりという説があります。昔は子どもの生存率が低かったため、無事に育ち、長生きしてほしいという親の願いが込められていたのです。また、甘い物は貴重だったので、なによりの贈り物だったそうです。食べきれなかったときは、砂糖代わりに煮物や照り焼き、お菓子作りに利用してみましよう。



## ★ 給食のひととき ★

### ★たんぼぼ組★

自分で食べたい時や、先生に甘えて食べさせてもらいたい時など、前よりも意思表示がはっきりしてきました。一人ひとりの気持ちを汲み取りながら楽しい給食時間になるように見守ってまいります。

### ★すみれ組★

自分でエプロンを着脱する、おしぼりで口を拭くなど少しずつ「自分で」出来るように練習しています。ご家庭でも少しずつ進めて頂けると「出来た！」と自信に繋がるとお思いますのでよろしくお願いいたします。

### ★ちゅーりっぷ組★

集中力が切れてしまい、遊び始めてしまうこともあります。みんなよく食べています。『これ、食べて！美味しいよ！』とお友達にすすめる姿も。色々なやり取りをしながら楽しく食べて欲しいと思います。

### ★ばら・ひまわり・さくら組★

『先生、ハンバーグ美味しかった！』『お野菜食べられなかった…』お部屋に行くと、みんなたくさんお話してくれます。また、食器の向き、位置、箸や器の持ち方など基本的なことをおさらいしながらきちんと出来るように引き続き声かけをしていきたいと思えます。



11

12

