



11月 給食だより



令和元年11月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



はらはらと舞う落ち葉に、深まる秋を感じる季節となりました。最近朝・晩といっそう肌寒く、体調管理が難しいですが、寒い日には体を温める根菜類を食べて、体をしっかりと温め、元気いっぱい保育園で遊ぶ姿を見せてほしいなと思います。

手洗い・うがいで風邪を予防しましょう！

手洗い

ウイルスは小さくて目で見ることができないので、こまめに石鹸で手を洗うことが大切です。

お茶・紅茶うがい

風邪の流行する冬はうがいをし、喉に付着したウイルスを洗い流します。水うがいよりも「お茶や紅茶うがい」をすると、より風邪予防の効果が高まります。



お茶・紅茶に含まれるカテキンに、強力な殺菌抗菌作用があります。

☆いい歯の日☆

よく噛んで食べることは、体にとってたくさんのいい効果があります。噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身に付けていきましょう。

- ① 消化吸収がよくなる。
- ② 唾液がよく出て、虫歯の予防になる。
- ③ 食べすぎを防いでくれる。
- ④ 脳の働きを活発にする。



☆10月の行事食☆



ハロウィンの日に、ミイラソーセージパイを作りました。パイ生地を細く切り、ソーセージに巻いて焼きました。大喜びの子どもたちでした。

10月11日にクッキングを行いました！

新米を使って、秋田の郷土料理であるだまこ鍋作りをしました。「おもちみたい！」と、興味を持ちながら皆でお米を潰して丸めていきます。崩れないように、ぎゅっぎゅっと力を入れて握りました。ホットプレートで焦げ目をつけたら、お鍋の中に投入！味がしっかりと染み込んで美味しそうに仕上がりました。出来立てのだまこ鍋は体も温まり、子どもたちは「みんなで作ると美味しいね」と言いながら、嬉しそうに食べていました♪

