



<11月号>

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。
これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取入れています。
寒い日には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のりきりましょう。

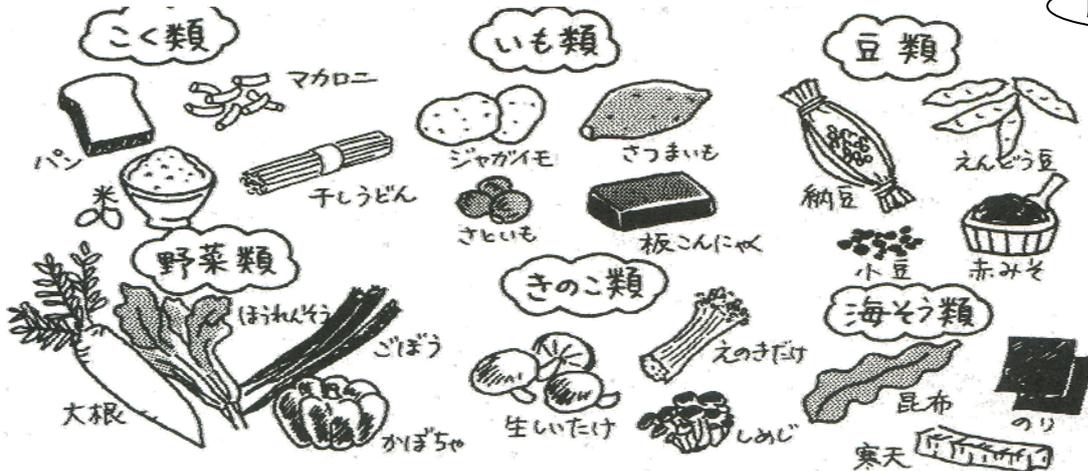
- 今月の予定
- *1日:園外保育
 - *6日:芋煮会(幼児調理保育)
 - *7日:はな組(保育参加・懇談会)
 - *8日:ことり組(保育参加・懇談会)
 - *12日:うさぎ組(保育参加・懇談会)
 - *13日:つき組(保育参加・懇談会)
 - *14日:ひよこ組(懇談会)
 - *28日:お誕生会



おなかの中から
元気になろう
食物繊維

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

腸キレ〜イ!



***便秘予防**

腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。

***大腸ガン予防**

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

***生活習慣病予防**

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

***肥満予防**

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。



食べる姿勢は大丈夫ですか?

食事時落ち着きがないのは、食べにくさに原因があるのかもしれませんが、また、テレビがついていたり、おもちゃが近くにありませんか? 「きちんと座って食べなさい」と言う前に、食卓が食事に集中できる環境であるかももう一度確認してみましょう。



- ① テーブルに向って真っすぐ座る。
- ② 胸とへその間にテーブルが来るようにする。
- ③ イスに深く腰掛ける。
- ④ テーブルとの間は、こぶし1つ分ける。
- ⑤ 足の裏が地面についている。



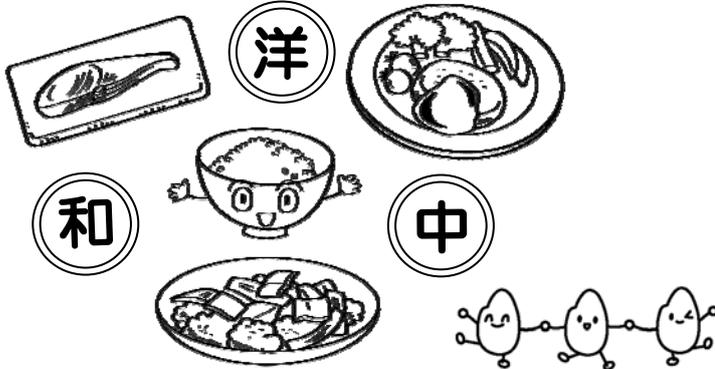
正しい姿勢かな?

私たちの食事の主役

ごはんで元気!



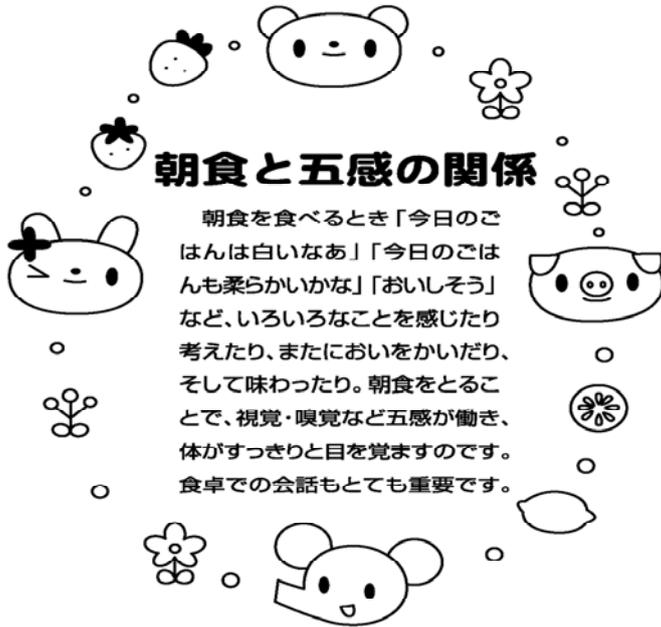
世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。



ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずを一緒に食べることで、食感や、味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、**ごはん⇒おかず、ごはん⇒汁物**というように交互に口に運んで食べましょう。

朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。



あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで



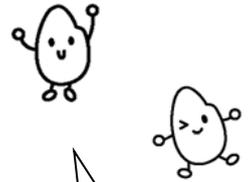
残さず食べよう

お米などの作物は農家の方が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

★レシピ紹介★「秋の香りごはん」

<材料>…4人分

- | | |
|--------|-----------------|
| | 1.8合 (270g) |
| ・ こんぶ | |
| ・ サラダ油 | 小サジ 3/4(3g) |
| ・ 鶏もも肉 | 1/6枚 (36g) |
| ・ 人参 | 1/8本(18g) |
| ・ しめじ | 1/3パック(36g) |
| ・ 醤油 | 小サジ 1 1/5(7.2g) |
| ・ みりん | 小サジ 2/5(2.4g) |
| ・ だし汁 | |
| ・ さつま芋 | 小さめ1/2本(100g) |
| ・ 揚げ油 | 適宜 |
| ・ いんげん | 4~5本(18g) |



今月14日の給食のメニューです。

<作り方>

- ①お米をといで、普通の水加減で昆布を入れて炊いておく。
- ②にんじんは細い千切り、しめじは小房に分け鶏肉は小さめの小間切れ、いんげんは茹でて斜め薄切りにしておく
- ③さつま芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
- ④②の鶏肉、人参、しめじはサラダ油で炒めてからだし汁少々で煮て醤油、みりんで味付けをしておく。
- ⑤さつま芋は水気を切り、素揚げにする。
- ⑥ごはんが炊き上がったら、④の具と⑤のさつま芋、いんげんを混ぜて出来上がり♪

★調理保育★

つき組さんと「野菜炒め」を作りました。今回の調理保育は食材を買いに行くことからスタートしました。はじめに材料を確認してスーパーまで行きました。スーパーについては、にんじんやキャベツ、ピーマンなどをみんなと相談しながら決め、会計や袋詰めも自分たちで行いました。

調理保育当日は、グループごとに食材の担当を決めて順番に切りました。前回の調理保育よりも包丁の扱いに慣れていて、固いものも上手に切ることができました。切り終わったら食材をホットプレートで炒めます。「次はキャベツを入れるんだよね?」と、炒める前にお話したことをしっかり覚えていて、固いものから順番に炒めることができました。

完成した野菜炒めは、はな組さんにもおすそ分けをしました。野菜が苦手なおともだちもパクパクと野菜を食べて「おいしい!」と言っていました。今回の調理保育で自分たちで作ったものを他の人に食べてもらうことのうれしさを感じられたかなと思います。

11月6日に芋煮会を行います。ことり組さんは前日にお芋を洗い、はな組さんでは食材をちぎったり、牛乳パックの包丁で豆腐を切ったり、つき組さんでは食材を買いに行き、包丁で切ったりと、幼児クラスで協力して芋煮を作ります。料理の大変さや、出来上がったときのうれしさなどたくさん得るものがある調理保育にしていきたいと思っています。