

11月 食育だより

令和7年11月1日 畠口みのり保育園

【11月のねらい】

食べ物や健康への関心を高める。
食べ物の働きを知り、バランスよく選んで食べる。

◆感染症に注意しましょう

空気も乾燥してくるこれからの季節は感染症が流行する季節です。せっけんを使った「手洗い」と「うがい」をしましょう。



ごはんを中心として、汁物・おかずを組み合わせる和食は、栄養バランスも良く、健康的な食生活の基本です。

保育所では、昆布や鰹節を使った「だし」を使用しています。
だしの旨味は、料理の味を豊かにし、減塩にも効果的です。



「給食の展示」を行っています

給食は、生きた食育教材です。

「今日の給食は何を食べた？どんな味だった？」等、展示食をご覧ください、ご家庭で食べ物について話をするきっかけにしてください。

今日の給食は
何かな？

また、保育所給食は、乳幼児期に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂れるよう献立を考えています。ご家庭の食事の参考にもさせていただきます。

- ・ごはん（主食）の量は足りていますか？
- ・野菜や果物はとれていますか？
- ・切り方や大きさはお子さんに合っていますか？



★11月15日 七五三★

「七五三」の由来は諸説ありますが、平安時代に行われた3歳、5歳、7歳の儀式にあるといわれており、無事にその年齢を迎えられたことへの感謝と、今後の健やかな成長をお祈りする行事です。

- ・3歳「髪置き」
- ・5歳「袴着」
- ・7歳「帯解き」



♪ 11月おすすめレシピ♪

11月19日（水）「ブロッコリーのツナマヨ焼き」

☆材料（子ども2人分）

- ・ブロッコリー 80g
- ・ツナ缶 20g
- ・玉ねぎ 40g
- ・マヨネーズ 適量
- ・とろけるチーズ 適量

☆作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- ②玉ねぎは薄切りにして、さっとゆでるか、レンジで加熱する。
- ③水分を切った①・②とツナ缶を混ぜ、耐熱容器に入れ、上からマヨネーズをお好みの量かけ、さらにチーズを乗せてオーブンで焼き色がつくまで焼く。

耐熱容器の代わりにアルミカップでも大丈夫です♪
トースターでも焼けます♪