11月 食育だより

令和８年11月1日
畠口みのり保育園

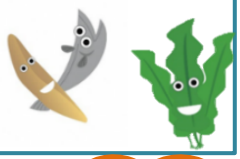
【食育目標】
- 食事ができるまでに興味を持ち、「食」の大切さを知る
- 作る人に感謝する

◆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。

11月24日は「和食の日」

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。



「給食の掲示」を行っています

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、ご家庭で食べ物について話をできるように写真にて給食を掲示しています。
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れてください。

- 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？



いい匂い！
今日の給食は
何かな？



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



♪おすすめレシピ♪　11月11日（水）午後おやつ
「マーブルケーキ」



〈材料　子ども１人分〉
バター　5g　砂糖　5g　油　3g　卵　0.3個
ホットケーキミックス　15g
ココアパウダー　0.6g

〈作り方〉
①バターをレンジで柔らかくし、よく混ぜる。
②油を加えよく混ぜ、砂糖も加えて混ぜる。
③卵を少しずつ加えながらよく混ぜる。
④ゴムベラに持ち替え、ホットケーキミックスを加えて切るように混ぜる。
⑤④の生地の 1/5～1/6 くらいを別のボールに取り分け、ココアパウダーをふるい入れ混ぜる。
⑥型に二つの生地をランダムに入れる。
⑦箸などで生地をいろいろな方向に混ぜてマーブル模様を作る。
⑧型を上から 1.2 回落として表面を平らにする。
⑨180℃に予熱したオーブンで様子を見ながら 30 分程焼く。