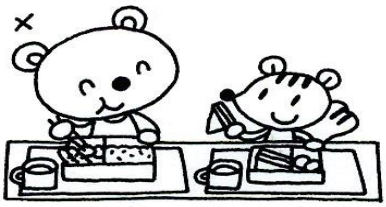

2020年 11月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより11月号

秋も深まり、朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温差が大きくなってきますね。
衣類の脱ぎ着をこまめにして体温の調整をしていきましょう。
また外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに。
食事をしっかりとり、風邪予防のための体力と免疫力をつけていきましょうね。

コロナウイルスで手洗いの徹底が日常化しつつありますが、
これからの季節はインフルエンザの流行も防がねばなりませんね。

今一度、正しい手洗いの手順を確認して
みんなでやってみましょう！

☆11月8日は「いい歯の日」☆

よく噛んで食べることは身体にとってたくさん良い効果があります。
噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。

①脳の働きをよくする　②消化を助ける
③虫歯を防ぐ　④肥満を防ぐ
⑤噛む力（あご）が発達する

＜食育計画11月＞
＜0歳＞食べたい意欲を育てる。
＜1歳＞食の絵本やままごとのおもちゃで食べ物へ関心を深める。
＜2歳＞食材についての絵本を見たり話を聞いたり食事の大切さを知る。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊クリーミーポテトサラダ＊

＜材料＞4人分
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・大きめ2個
- ・にんじん(いちょう切り)・・・50g
- ・きゅうり(いちょう切り)・・・・1/4本
- ・コーン・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ・豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・バター(溶かす)・・・・・・・・・・・・・・・5g

＜作り方＞
①じゃがいも、にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
②ボウルに①、きゅうり、コーン、豆乳、塩、バターを混ぜて完成。

豆乳はつなぎの役割です。塩で味の調節をおこなってください。マヨネーズを使用しなくてもまろやかなポテトサラダになります。

11月23日は勤労感謝の日です。
感謝の気持ちをこめて食事をとりましょう！

給食はたくさんの人や命に支えられています。
給食をつくってくれている調理員さん、野菜を育てる農家さんや漁師さん、食べ物を運んでくださっている方がいます。
また、牛や豚、にわとり、さかなどの動物、野菜や果物などの植物すべてに命があり、わたしたちはその命をいただいています。
食べ物があること、食事ができることに感謝して、
毎日の過ごしていきたいですね。