



給食だより

令和 3年

ながさわ保育園

秋晴れの爽やかな日が続き、子供たちの活動量もふえてきました。食欲も旺盛で、4月に比べて好き嫌いも減り、自分の食べる量もわかってきたのか残さず食べる姿がみられます。少しずつ食事マナーも身につけてきたように思います。

朝晩と冷え込み、気温の変化も激しいので、バランスよく食べて体調管理をしっかりしましょう！！



子どもの味覚を大切に

食材は種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもや里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で、十分美味しく食べることが出来ます。

微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子供の頃に育ちます。味覚の発達には、普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。

11月8日は
いい歯(118)の日



自分の歯を守るために、
良く噛んで食べましょう。
また、食後の歯磨きも忘れずにね！



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

子供の成長を祝う 七五三



3歳から7さいまでは成長に伴って、病気になりやすい年齢であったため、子供が無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いがこめられています。

元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

