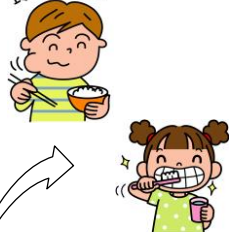


おおきくなーれ

美味しく食べて虫歯予防！🦷

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

良くかんで!!



カルシウムは、成長期である15歳くらいまでの子どもの歯を丈夫に育てるためには欠かすことができない栄養素です。永久歯が生え揃うまでの時期には、意識してカルシウムを含む食事を出してあげましょう。牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品のほか、ひじきや煮干し、干しエビ、わかめ、昆布、海苔などにもカルシウムが豊富に含まれています。

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、からだを温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのいい食事をとることが風邪の予防につながります。保育園の給食でも具沢山の味噌汁やスープ、グラタンなどをたくさん取り入れています。

◎からだを温める食品◎

ねぎ、ニラ、たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん等



11月15日は七五三🏠

七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝して、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は、千年をさし、飴を作るときに引っ張って長く伸ばすことから、成長と、延命長寿の意味も込められています。保育園でもお祝い給食を予定しているので、お楽しみに！子どもには小さめに切って与え、喉につかえないように注意しましょう。飴は歯に糖分が付きやすいので、食べた後は必ず口の中を水や麦茶ですすぐか、歯磨きをすると虫歯予防になります。



芋煮会🍠

10月28日に保育園の芋煮会がありました。たんぼぼ組と、以上児の3クラスが芋煮作りに参加しました。たんぼぼ組はしめじと舞茸ちぎり、ちゅうりっぷ組はこんにやくと白菜ちぎり、さくら組は人参とねぎを包丁で切り、クラスで育てた青ネギをキッチンペーパーで切りました。ひまわり組は、大根を包丁で切って、さらにごぼうのさがきに挑戦！ピーラーを使って、さがきにしていました。

また、ひじきごはんはラップでおにぎりにして、盛りだくさんな芋煮クッキングでした♪

ねぎも食べ応えのある大きさに、上手に切ることが出来ました！



白菜は白い部分と緑の部分では固さが違うね！



とっても大きな鍋でじっくり煮込みました！



焼き芋会🍠

11月10日に焼き芋会があります。ひまわり組のみんなが植えたさつま芋がちょうどいい大きさに育ち、小さい芋も含めると40本収穫できました！

皆で、さつま芋を濡らしたキッチンペーパーとアルミホイルに包み、園庭に掘った穴に投げ入れて…お屋からじーっくり焼いて、午後のおやつで食べる予定です！



お待たせしました！ 新米です！

10月の末より保育園の給食で使用している米も新米に切り替わりました。



**11月のお弁当の日は
11月22日(火)です！
(たんぼぼ組&以上児のみ)**

- 部屋での常温保存となるため、食中毒を予防する観点から、野菜や果物以外の生もの(いくら、たらこ等)を入れないください。
- お菓子やゼリー、ヨーグルト、プリン、レトルトカレーなどは入れないようにしましょう。
- 飲み物はから牛乳かお茶が出ます。

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！