



11月 給食だより



ポカポカと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい風が吹く日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいていきます。一日の中でも朝夕と日中の気温差が大きくなっています。これから暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気にこの季節を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事の前の手洗いを欠かさないようにしましょう。

給食では旬のサツマイモや鯖、レンコンやごぼうといった根野菜をつかったメニューが多くなります。歯ごたえのある根菜類は子どもたちにも食べやすいよう、切りかた等に工夫をしながら調理していきます。

子どもたちが沢山食べて、病気に負けない身体を作るためにも、よりおいしい食事作りを心がけます。



3歳頃から 少しずつ始めましょう

おはしを使い始めるタイミングは、子どもがスプーンを3指で持って食べるようになったら、そろそろ準備をすると良いでしょう。焦ることなく、子どもが楽しんで食事ができることを優先させましょう。

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えよう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



旬の 食材

チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番味がよいといわ

れています。中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、あえものや漬けものにしてもおいしいです。

