



2021年 11月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

肌に当たる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れも感じる季節になりました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。

給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べて、十分に睡眠を取り、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう！

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない



食べ過ぎない



立ちまかない



箸を立てて食べない

食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶碗をきちんと持ちましょう。



はしを正しく使しましょう。

食育活動について

10月はとまと組以上のクラスでお弁当作りをしました！
プラスチックのお弁当容器におかずを盛り付けて、
おにぎりをにぎって、おいしそうなお弁当ができました(*^-^*)
りんご組、みかん組、めろん組さんは
園庭にシートを敷いて食べました。
遠足気分で、おかずのからあげや
ポテトサラダも普段よりおいしく感じた
ようでした。



めろん組さんは育てたさつまいもを
収穫しました。スイートポテトを作り、
みんなでおいしく食べました★



11月は毎年恒例の豚汁クッキングをします。
りんご組さん以上で作って、おやつ時間に食べます。

みんなで力を合わせて
おいしい豚汁を作りましょう♪

風邪の時は・・・

- しっかり体を温める
- ぐっすり眠る
- 部屋の湿度を高くする



体が温まると、血液が十分に流れて内臓のはたらきがよくなります。体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働きます。内臓の働きがしっかりしていれば、手助けとなる風邪薬もより効果を発揮します。

風邪の時の食事

- ① 脱水症状を防ぐため水分補給をしましょう。
⇒ 麦茶、おろしりんご、清涼飲料水
野菜スープ など
- ② 熱のある時は、ビタミンCやB₁を摂りましょう。
⇒ じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、人参 など
- ③ 体を温める食事を摂りましょう。
⇒ おかゆ、寄せ鍋、みそ汁、うどん など
- ④ 消化の良いものを食べましょう。
⇒ おかゆ、柔らかく煮たうどん など

★レシピメモ★

コーンフレークのおこし

～材料(3人分)～

コーンフレーク…40g

マシュマロ…25g

バター…20g



- ① 鍋にバターを入れ、溶けたらマシュマロを加え、マシュマロも溶けたら火を止める。
- ② 袋に入れて細かく砕いたコーンフレークを①に加え、手早く混ぜ、全体によくからめる。
- ③ クッキングシートを敷いたパットに手早く移して、平らに整える。上にもクッキングシートを乗せて、同じサイズのパットなどで平らに押さえつける。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで5分焼き、冷ます。