

11月の給食だよ

くるみ乳児院 給食委員会 2019年11月1日発行

秋晴れで気持ちのいい日が続いていますね。10月は晴れた日に屋上でバーベキューをしたり、お弁当を持って遠足に出かけたりと楽しく過ごすことが出来ました。子どもたちはいつもと少し違う雰囲気ドキドキワクワク。今後も食の経験が増えるよう、様々な取り組みをしていきたいと思います。

11月には七五三があり、子どもたちの可愛い晴れ姿が今から楽しみです。

だんだんと寒くなってきて、体調を崩しやすくなる季節です。「睡眠・食事・休息」をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

エースマン参上！



元気いっぱい☆ビタミンA C Eで風邪ヨボウ

ビタミンA

チーズ、にんじん、たまご、ホウレンソウ、青じそ、ブロッコリー

ねんまく
のどや鼻の粘膜を強くする

ビタミンC

ブロッコリー、キャベツ、ピーマン(赤・緑・黄)、いも、柿、みかん

病気になりにくい
からだを作る

ビタミンE

いわし・サバなど青背の魚、たらこ、西洋かぼちゃ、ナッツ、モロヘイヤ

血液の流れをよくする

普段のお食事に、ぜひこれらの食材を取り入れてみてください。くるみ乳児院では、人参(ビタミンA)、いも(ビタミンC)、かぼちゃ(ビタミンE)を入れたカレーライスを作っています。他にもうどんやパスタ、雑炊などの具にすれば簡単にたくさん食べられますよ。

風邪に負けない強いからだを作るためには、何より規則正しい生活リズムを作ることが大切です。しっかり食べて、早寝早起き、休息を心がけましょう！



10月の食事風景



10月は子どもたちと一緒にスーパーで材料を買ってカレーを作りました。玉ねぎの皮むきはいつもお手伝いしているので、子どもたちは慣れた手つきでむいていきます。にんじんやじゃがいもはピーラーを使って慎重に皮をむくことができました。子どもたちの目の前でカレーをコトコト煮こむと、いい匂いがお部屋中に広がって、カレーが出来上がるのをとても楽しみにしていました。食べ始めると、気づけばあっという間にお皿はから！みんな大満足の様子でした。

保育士 大川千尋