

# 11月の食育だより



令和5年10月28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又 竹内

木々の葉も少しずつ色づき、だんだん秋が深まってきましたね。  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を食べて元気いっぱいにご過ごしましょう！

## からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。  
秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、これから迎える厳しい冬に備えたからだ作りに役立つと言われてしています。たくさん食べましょう！！

からだを温まる食材  
かぼちゃ ・ にんじん ・ だいこん  
ごぼう ・ しょうが ・ にんにく など

どの食材も園で使用しています。ご家庭でも意識して使用してみてください！

## 11月8日は「いい歯の日」

「118」がいい歯の語呂合わせで、日本歯科医師会が健康増進の啓発の為に作りました。歯は食べ物を噛むためにとても大切です。  
健康な歯を保つと、生涯にわたって、美味しく楽しく食事ができます。  
よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。  
また、よく噛むことで唾液がたくさん出て、食べ物の飲み込みや、消化を助けてくれます。  
よく噛んで食べることを意識しましょう！

8日は幼児にかみかみ昆布を提供します。

## こども園での給食の様子を紹介します

### すみれ組

保護者と相談し月齢に配慮した形状や、大きさを食べています。食欲があり、自ら手づかみで食べる姿が見られます。  
好き嫌いなくなんでもよく食べています！  
保育者が口の動きを見せながら、よく噛んで食べるように声かけをしています。

### たんぽぽ1組

好き嫌いなく何でもよく食べ、おかわりをする子もいます。食べ方も上手になって、こぼさず食べられるようになってきました。  
から揚げ、カレーライス、スパゲティミートソースが人気でした！

### たんぽぽ2組

自分で食べたいという気持ちがある子が増えてきました。完食しておかわりをする子も多くなります。  
笑顔を見せながら「美味しい！」とアピールする姿がとっても可愛いです！  
汁物とふりかけご飯が人気でした！

## 人気メニュー紹介

### クリスマスチキン（11月21日の献立より）

からだを温まるにんにく、しょうがを使用したレシピです！

材料	幼児4人分
鶏もも肉	200g
にんにく(チューブ)	1cm
しょうが(チューブ)	1cm
ケチャップ	大さじ1/2
カレー粉	0.4g
食塩	0.4g
コーンフレーク(プレーン)	30g



### 作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②にんにく、しょうがを鶏肉に馴染ませる。
- ③ケチャップ、カレー粉、塩を混ぜる。
- ④②の肉を③と混ぜる。
- ⑤コーンフレークを軽く揉んで細かくする。
- ⑥⑤をバットかボウルに入れる。
- ⑦④の肉を押し付ける様に⑥をつける。
- ⑧190℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

(にんにく、しょうが、カレー粉は好みによって加減してください)

サクサクしていてとても美味しいです！  
コーンフレークの香ばしさが食欲をそそります。  
簡単にできるのでぜひ作ってみてください！