



11月の食育だより

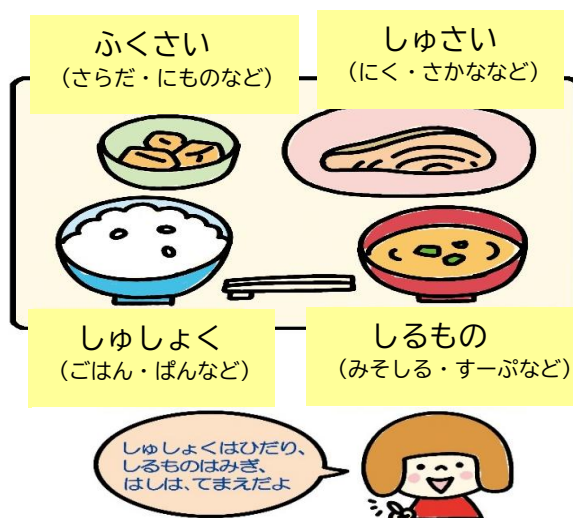
令和7年10月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

秋も深まり、山々が赤や黄色に彩られる季節になりました。季節が変わると体調を崩しがちです。生活リズムを整えたり、体の温まるものを食べたりして元気に過ごしましょう。

正しい姿勢で食べているかな？



食器の置き方はあっているかな？



注意

11月6日は”園外保育の日”です

お弁当の準備を忘れずをお願いします。給食の提供はありません。



- ◎ミニトマトやうずら卵、肉団子はお弁当に入れやすい食材ですが、丸のままでは窒息の可能性があり危険です。入れる場合は月齢に合わせ、4分の1などにカットして入れましょう。
- ◎ウインナーものどに詰まりやすい食材です。輪切りにしても窒息のリスクがありますので、半月切りなどにして入れましょう。
- ◎おにぎりなどに使用する海苔は、大きいままだと唾液を吸収してのどに詰まりやすいです。きざみのりやかみ切れる海苔を使用するようにしましょう。
- ◎お弁当に使用するピックは、誤食やけがなどの危険性があります。使用する場合は注意するよう、ご家庭でお子様にお声掛けください。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



～こども園での給食の様子を紹介します～

すみれ組

保育者と関わりながら楽しく食事をしています。スプーンを持って自らすくって、口に運んでみようとする姿が見られます。食べることが好きで、意欲があります。お友達と一緒に食べることが楽しいようで、ニコニコと笑っていてとっても可愛いです。

たんぽぽ組

白米が大好きで、たくさんおかわりをします。嫌いなものでも「今日はこれを頑張る」と、自分で決めたものにチャレンジしています。年度はじめより成長が見られ、とてもうれしく感じます。これからも、たくさん食べて大きくなって欲しいです。