11月の食育だより

令和8年10月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士　竹内

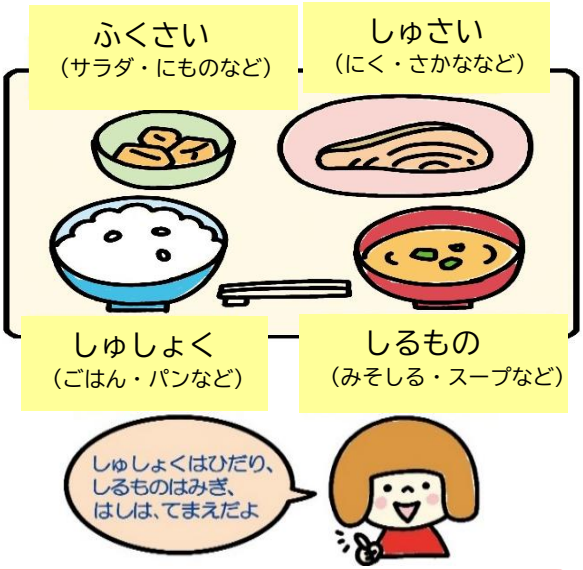
秋も深まり、山々が赤や黄色に彩られる季節になりました。季節が変わると体調を崩しがちです。
生活リズムを整えたり、体の温まるものを食べたりして元気に過ごしましょう。

正しい姿勢で食べているかな？



床に座る場合は、子どもの高さに合った机を使用し、正座をすることで自然と背筋が伸びて、安定して食べられるようになります。

食器の置き方はあっているかな？



注意

11月5日は”園外保育の日”です

お弁当の準備を忘れずにお願いします。給食の提供はありません。



◎ミニトマトやうずらの卵、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、**ご家庭でお子様と使い方についての約束をしておいてください。**

栄養素たっぷりのキノコ

キノコは年間を通して食べられますが、旬は秋です。食物繊維・ビタミンD・ミネラル・カリウムを含んでいます。キノコを食べることで便通が良くなり、カリウムの効果で塩分の過剰摂取を抑制してくれます。

11月の給食でしめじやしいたけ、えのきやマッシュルームなどのキノコを提供します。

～こども園で人気のおやつの紹介～

☆かりんとうトースト☆

材料　（幼児4人分）
・食パン　2枚（8枚切り）
・黒糖　8g
・砂糖　8g
・バター　10g



作り方
① バターをレンジなどでやわらかくする。
（溶かしバターにならないように注意）
② ①のバターに砂糖と黒糖を混ぜる。
③ ②を食パンに塗る。
④ オーブントースターできつね色になるまで焼く。完成！

簡単に時短でできるおやつです。
程よい甘さと香ばしい香りが食欲をそそります。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！