



11月の食育だより



2024年 10月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。この季節は、日によって寒かったり暖かかったりと気温差が大きいので、衣類をこまめに調節して風邪などひかないように心掛けたいですね。

よい姿勢で、楽しく食べよう!

食器のならべ方

よい姿勢

よくかんで食べよう

主食とおかずは交互に食べよう

ひじをついたり、背中をまるめたりしない

11月8日に非常食を給食で食べます。

～こども園での給食の様子を紹介します～

たんぽぽ2組・すみれ組

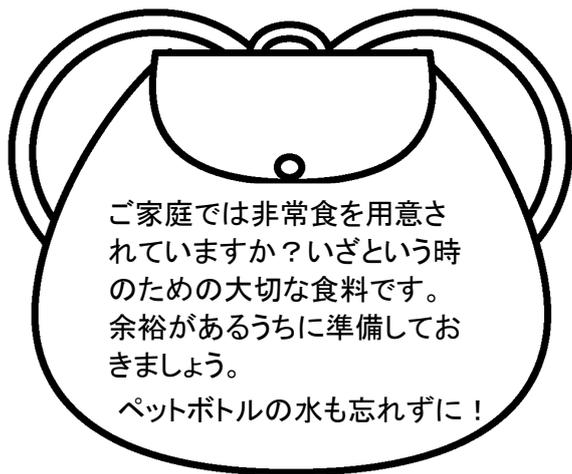
みんな給食の時間を楽しみにしています。保育者がスプーンに一口サイズの食べ物を乗せて自分で握って口まで運んで食べる児や、自らすくって意欲的に食べる児もいて日々成長を感じます。おかわりをアピールする姿がとっても可愛いです。

ちゅうりっぷ2組・たんぽぽ1組

ごはん・汁をよく食べるクラスです。野菜が苦手な子もいますが、頑張っています。年度始めに比べきれいに食べられるようになり成長を感じます。これからもたくさん食べて元気いっぱいに過ごして欲しいです!

ちゅうりっぷ1組

よく食べるクラスです。サラダの野菜の残食は去年より少なくなっていて成長を感じます。9月からお片付けの練習を始めました。食具の向きも揃えて上手に片付けができます。きれいに食べられるようになってきているので様子を見てエプロンを外す予定です。



【代表的な非常食】

アルファ米／カンパン／各種缶詰など
缶詰やレトルト食品を期限の切れる前に
日常の食事に取り入れローリングストック
しておくとお安心ですね。



♡クラスの様子を順次掲載します。お楽しみに♡