



給食だより

令和6年10月31日
 社会福祉法人 見真会
 明光保育園

日が暮れるのが早くなって、朝晩の冷え込みに秋の訪れを感じられるようになってきました。
 朝晩の寒暖差が大きいと体調をやすくなって、風邪などの感染症などが流行する季節になってきます。
 予防には、手洗い、うがいをしっかり行い、体の温まる食べ物や栄養バランスの良い食事、寒さに負けない元気な体を作りましょう！！

体を温めると、“血行が良くなる”、“代謝が上がる”、“免疫力が上がる”などのメリットあります。
 また、筋肉や内臓に酸素や栄養素が行きわたって、疲労回復や病気の予防にもつながると言われています。
 11月の給食では、体を温める食材を豊富に取り入れた献立となっています。

ご家庭でも寒い冬に備えて体を温めてくれる食材を意識して食事に取り入れましょう！！

からだを冷やす食材



夏季が旬のもの、熱帯でとれるもの、
 精製された食品、加工食品など。

からだを温める食材



寒冷な季節や地方でとれるもの
 根菜類、発酵食品など。

11月の食育では、子どもたちに、「体を冷やす食材」と「温める食材」があること、これにはどんな食材があるか、どんな料理があるか、どんな栄養があるかなどを一緒に学んでいきます。



10月17日(木)に黄組・青組では、おにぎり作りを行いました。
 「ごはんがあったか〜い！」 「やわから〜い！」 「自分で握ったおにぎりおいしい〜！」と感触を楽しみ、やさしい力加減で上手に握ることができました。おやつに、みんなでおいしくいただきました。

10月22日(火)に白組では、サンドウィッチ作りを行いました。
 ゆで卵は、自分で殻をむいて、マヨネーズと合わせて、パンにはさんでサンドイッチを作りました。お昼ごはん楽しく、ほおばりました。

