



11月給食だよ!

令和5年 11月

東戸塚らびっと保育園

ほほにふれる風もだんだんと冷たくなり、秋の気配を感じるようになりました。
体調をくずしやすい季節でもあります。旬の食材を食べて、寒さに負けない体づくりを
していきましょう。



良い姿勢で食事をしましょう!

- ・テーブルにまっすぐ向き、背筋を伸ばす。
- ・テーブルと体の間はおひし1つ分空ける。
- ・椅子には深く腰掛け、寄りかからない。
- ・肘をつかない。
- ・足が床にしっかりついていないことを確認する。



良い姿勢で食べると、よく噛むことができます。

しっかり噛むことで、歯並びや顎の発達・誤嚥や窒息を防ぐ・食べたものが消化、吸収され
やすくなることに繋がります。

大人が見本となり、家族みんなで姿勢を意識しながら食事を楽しみましょう。

栄養満点☆ツナ☆

ツナ(シーチキン)は、まぐろやかつおなどの魚を油漬けや水煮にした物です。
タンパク質、脂質、ビタミンB群、鉄分などの栄養が含まれており、「免疫力アップ」「疲
労回復」「貧血の予防」などの健康効果が期待できます。成長期に不足しがちな鉄分
を手軽に取ることができ、常温で長期保存も可能です。是非、ご活用下さい。



食育活動

10月6日、そら組が「秋刀魚の観察」をしました。

初めに、秋刀魚の模型を使ってさばく過程を説明した後、実際に目の前でさばきました。

さばいた身や頭、内臓をラップの上から、「冷たい！」「やわらかいね」などと言いながら興味深々で触っていました。

その後、秋刀魚の蒲焼きを給食で、みんなで食べました。



10月24日、にじ組とそら組が「さつま芋とごぼう掘り」をしました。

一生懸命掘っていくと土の中から、大きなさつま芋とながーいごぼうが次々出てきて、子どもたちはとても楽しそうな様子でした。掘ったものを「見てー！」と見せてくれました。

その後、そら組がごぼう洗いをしました。



10月23日、ゆめ組が「さつま芋」に触れました。

初めは、大きなお芋にびっくりしてなかなか手がでない子もいましたが、おともだちが触っているのをみて、触りだしていました。ツンツンしたり、転がして楽しみました。

重たそうに一生懸命持っている姿がとても可愛かったです。

