

11月の給食だよ!

令和6年 11月号
顕陽会 すみだこども園

ほんのり色づき始めた木々に秋の訪れを感じるようになりました。運動会を元気に乗り切った子ども達は、心も体もたくましくなりました。食欲も増す時期、季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょうね。

☆風邪予防になる栄養素☆

これから様々な感染症が流行してくる季節でもあります。秋が旬の食べ物にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で免疫力を高める効果があるので冬に備えた体づくりに役立ちます。

ビタミンA

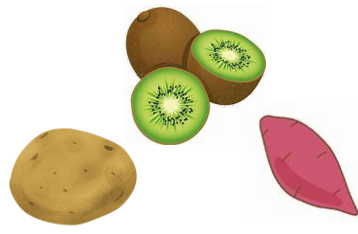
ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。



主ににんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜

ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげることで、ウイルスなどの侵入を防いでくれる栄養素です。



主にじゃがいもやさつまいも、れんこん、果物など

ビタミンE

ビタミンEは抗酸化作用により、体内の酸化を防いで健康の維持を助けてくれる栄養素です。



主にナッツ類や緑黄色野菜、米油、魚介類など

今月の献立には柿なますや、さつまいも汁、スイートポテト、ほうれん草クッキーなど旬の食材をたくさん取り入れて子どもたちが食べやすいよう工夫しています。たくさん食べて元気に過ごしましょうね!

今月の食育絵本「おこめができた！」



お米ができるまでを写真でつづった絵本です。私たちが毎日食べているおいしいごはん。そのお米、命の粒を植えるところからこの物語は始まります。苗を植え、花が咲き、実がなり稲が育ち収穫するまでを、写真を通して伝えられています。おいしいごはんをいただけることに感謝し私たちがいただくまでの農家の方の大変さを絵本を通して子どもたちの心に届く絵本です。

バケツ稲の稲刈りをしました

5歳児さんが大切に育てていた稲が立派に育ちました!子どもたちは交代でお水をあげたり、まだかな、まだかなと収穫できる日を心待ちにしていました♪
しっかり実った自分の稲を手にも、みんな満足そうな表情😊
株の下のほうを掴んで根元から5センチぐらいの所をドキドキしながらはさみで慎重に切っていましたよ😊
「早くたべたいな〜」自分たちで育てたお米のおいしさは格別でしょうね♡

さつまいも掘り おにぎりクッキング

○春に植えたさつまいもの苗が大きくなり、やっと収穫する季節になりました!子どもたちはなが〜いつるを引っ張って「うんとこしょ、どっこいしょ」どんなお芋がでてくるのかな?「せんせーい、葉っぱだけちぎれたよ〜😞」「優しく手で掘ってね」と声掛けすると、両手で優しく掘ってなが〜いお芋や、まーるいお芋、いろんな顔のお芋さんを収穫しました。焼き芋パーティが待ち遠しいですね。

○5月に種蒔きしたゴマを収穫して自分たちでゴマ塩おにぎりを作りました。フライパンでゴマを炒ってパチンパチンとゴマのはじける音が聞こえると「わ〜」「いい匂いがしてきた〜」と歓声があがり炊き立てのご飯にゴマをかけて上手ににぎにぎ自分ですりつぶした大きなおにぎりも「おいしい〜」とペロッと完食!おいしかったね!
ゴマ栽培を通して自然の大切さや、食べ物ができるまでの過程を学ぶ貴重な体験になりました。

4才児さんより