11月 食育だより

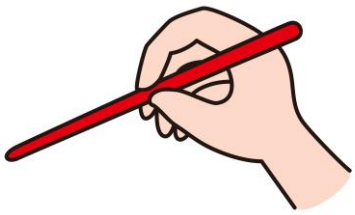
まんのう町立こども園　令和8年11月

秋の深まりを感じる11月となり、朝晩も冷え込む日が増えてきました。秋は、おいしい食べ物がたくさんある「実りの秋」です。こども園でも旬の食材に触れながら、食べることの大切さを感じられるようにしていきたいと思います。

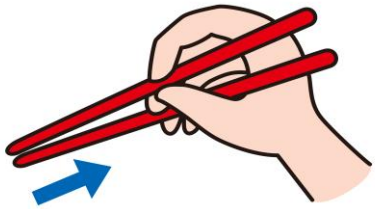
スプーンを上手に持てるようになったら、はしを使う練習をしましょう！

はしは3歳頃から練習を始めます。

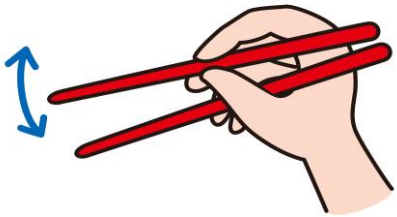
正しいはしの持ち方



①えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指ではしを1本持つ。



②下のはしを差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。



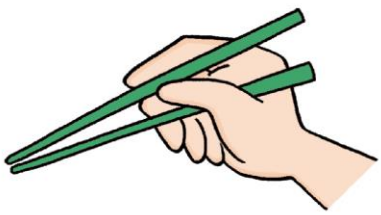
③人差し指と中指を使って、上のはしを上下に動かす。（親指や下のはしは動かさない）

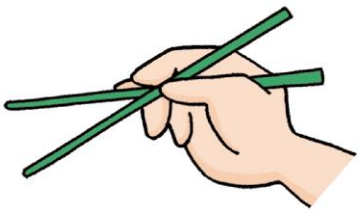
間違ったはしの持ち方

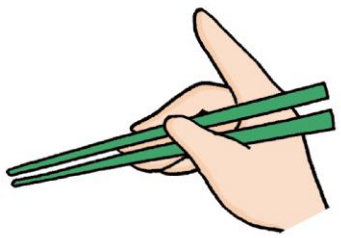
はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていませんか？









れんこんの栄養と調理のポイント

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物（でんぷん）で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

給食レシピ

鮭のサクサクカレー焼き

～材料～　子ども2人分

鮭切り身	50ｇ×2切
マヨネーズ	大さじ1
食塩	少々
酒	少々
カレー粉	小さじ1/3
パン粉	大さじ1

～作り方～

①鮭に酒をふりかける。
②マヨネーズ、食塩、カレー粉をボールに入れよく混ぜ合わせておく。
③②のボールに①の鮭を入れ,よく調味料をなじませておく。
④③にパン粉をまんべんなくつけ、オーブンでこんがりするまで焼く。

食物繊維の宝庫　ごぼう

ごぼうは食物繊維が豊富で便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立つ食品です。鮮度が保ちやすい泥つきごぼうは、新聞紙に包み、冷暗所で保存しましょう。

琴南こども園の食育

ハロウィンパティーで
～　ピザを作ったよ！　～



みんなで楽しんだハロウィンパーティ。「お菓子をくれないといたずらするぞぉ～」と子どもたちの声…。ですが、おやつの時間はまだ！給食の先生に相談すると「手伝って！」と言われ、張り切る子どもたちの姿がありました。





みんなで
ぎゅっぎゅっ！

ピザの生地をのばしたり、ジャムソースを塗り広げたり、トッピングをのせたり…。感触やにおいを感じながら作っていました。

職場体験で来てくれていた中学生のお兄ちゃんお姉ちゃんも一緒に作ってくれました。





おねがいします！







みてみて！
おいしいよ！