



# きゅうしょくだより

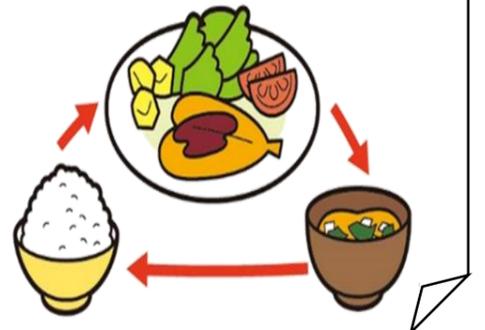
令和4年 10月31日発行 むさしの森保育園

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。手洗いやうがいをしっかりして、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。また旬を迎えている果物もたくさんあります。りんごに柿にみかんなどなど…。「柿を食べれば医者いらず」とも言われていますね。果物には免疫力を高め、粘膜を強くしてくれる風邪予防にはもってこいのビタミンがたっぷりです。ぜひ味わってみてください。

## 三角食べをしてみよう！

↳ 白ご飯・主菜・副菜・汁物を均等に少しずつ食べていく食べ方

- 口内調味で白ご飯をおいしく食べられる（味の深みや幅が広がり味覚も養われる）
- 消化を助け、脳を活性化させる（食材をより味わおうとして咀嚼回数が増える）
- バランスよく栄養がとれる（1種類のおかずだけを食べて、満腹になるのを防ぐ）



## こどもたちの様子

### ～畑の野菜でクッキング～

しか組



しか組さんが収穫してきてくれたかぼちゃを使ってかぼちゃケーキに挑戦しました。2チームに分かれてかぼちゃを潰すところから作り、「ぐるぐるまぜまぜしたいひとー！」と言うとみんな手を挙げて「やりたーい！」と賑やかな雰囲気です。楽しいクッキングとなりました。畑のかぼちゃが素敵なケーキに大変身して、みんなで仲良くいただきました。

### ～はじめてのクッキング～

ふくろう組

はじめてのクッキングはスイートポテトづくりに挑戦しました。「みて！まるにしたー！」「はーとにしたーい」と思い思いに楽しみながらつくることができました。調理室で仕上げにオーブンで焼き上げて完成！自分たちでつくったスイートポテトに大満足のふくろう組さんでした。



### ～箱の中身はなんだろう～

ふくろう組

食材について知ろう！をテーマに、野菜や果物を箱の中に入れて当てるゲームをしました。恐る恐る手を入れてみると「つめたーい」「ちょっとおもしろい」「あたまがまるいよ」など触ってみた情報だけで頭をフル回転。野菜の形や大きさを触れてみて、目で確認して、さらに興味をもつきっかけになりました。手を入れた瞬間に「バナナー！！」と言った姿には驚きました😊



## おすすめメニュー

### ブロッコリーのじゃこ和え

#### 材料 (作りやすい分量)

ブロッコリー 1房  
 人参 1/4本  
 しらす干し 20g

しょうゆ 大さじ1  
 酢 小さじ1  
 ごま油 大さじ1と1/2

#### 作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる
- ② 人参は千切りにして茹でる
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく
- ④ 茹でた野菜と、しらす干し、③の調味料を合わせてよく混ぜて完成！