



給食だより

令和 4年

ながさわ保育園

今年は残暑が長く続きましたが、急に冷え込み、一気に秋の気配が感じられます。これから紅葉の季節になり、子ども達も日々の散歩や園外保育で、季節の移り変わりを肌で感じてくれることと思います。また、冬が近くなると風邪もひきやすくなりますので、食生活を整え、丈夫な体を作り、しっかりと予防していきましょう。



子どもの味覚を大切に

食材は種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつまいもや里芋などは、味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で、十分美味しく食べることが出来ます。

微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子供の頃に育ちます。味覚の発達には、普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。

11月8日は
いい歯(118)の日



自分の歯を守るために、
良く噛んで食べましょう。
また、食後の歯磨きも忘れずにね！



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



子供の成長を祝う 七五三



3歳から7さいまでは成長に伴って、病気になりやすい年齢であったため、子供が無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いがこめられています。
元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。