



11月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R2・11・27

秋本番、一日の気温差も大きくなってきましたが、保育園では発表会に向けて練習に熱が入っています！暖房器具を使うことが多くなると、空気が乾燥しウイルスが増えるのに格好の条件になります。

手洗い・うがいを欠かさず行い、身体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めるきのこなどで風邪を予防しましょう！



11月6日 白菜ちぎり ひよこ組

ひよこ組さんが初めての食育活動で旬の白菜ちぎりに挑戦しました！
小さな手で大きな白菜をちぎちぎ😊食べやすい大きさにしてくれました！
0歳児も触ったり匂いをかいでみたり、白菜をじーっと見つめていました😊
白菜はお味噌汁にしてみんなで美味しく味わいました♪

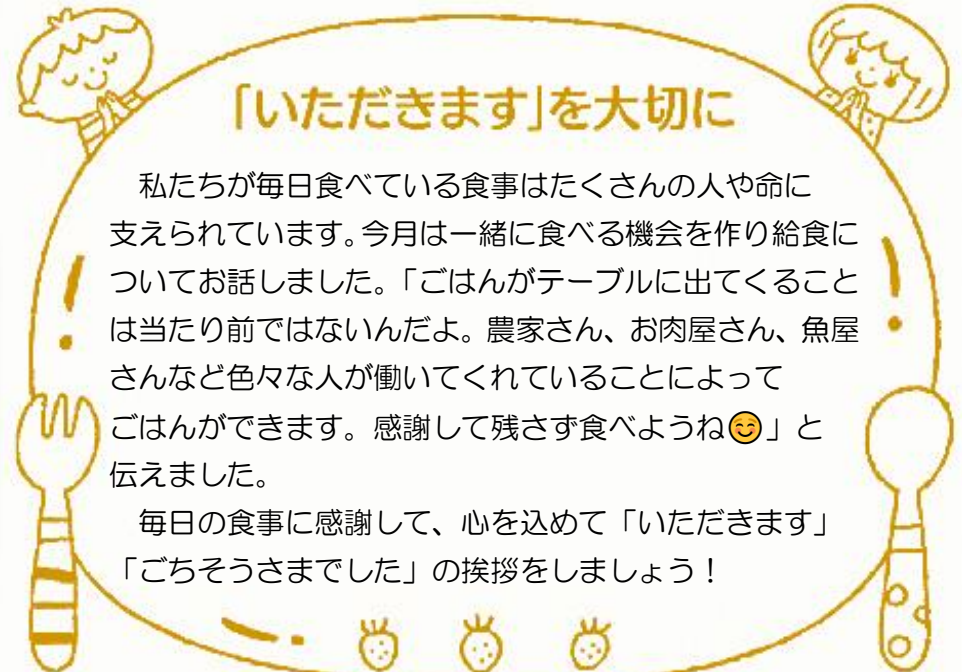


触ってみました

これからの季節においしい

白菜のおはなし

白菜は鍋料理などに欠かせない食材の一つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、煮た白菜は体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化も良いので風邪で熱が出た時に食べるのも良いですね。



「いただきます」を大切に

私たちが毎日食べている食事はたくさんの人や命に支えられています。今月と一緒に食べる機会を作り給食についてお話しました。「ごはんがテーブルに出てくることは当たり前ではないんだよ。農家さん、お肉屋さん、魚屋さんなど色々な人が働いてくれていることによってごはんができます。感謝して残さず食べようね😊」と伝えました。

毎日の食事に感謝して、心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう！

