



# もぐもぐだより 11月

調理員 山田 箕輪(記) R4.11.29

朝晩の寒さも厳しさを増し、園庭の樹木の葉も色づき秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので体を温める食材を多くとって、寒さに負けない体作りをしましょう😊

## ☆給食の様子をお知らせします☆

### 【ひよこ組】

月齢によって、自分一人でスプーンを上手に持って食べる子、先生にお口に運んでもらい、大きなお口で食べる子と様々です。みんな食欲旺盛でいつも完食です！

### 【あひる組】

フォークから箸で食べるようになってきました。苦手な物も残さずよく噛んで食べ、おかわりもするようになってきました。どんどん成長しています。



### 【すすめ組】

苦手な物が出て、時計をみながら自分で時間を決めて残さず食べようと頑張っています。姿勢もピンっとして箸の使い方上手な子どもたちです。



### 【つばめ・ひばり組】

きちんと前を向いて姿勢よく椅子に座り、お皿を持ち、三角食べをしています。またつばめ組は就学に向けて食べる時間を30分から25分に短くしましたが、どの子も完食し、おかわりは自分達で盛り付けています。



## 人気のおやつレシピ

11月の手作りおやつの中から『バナナソフトクッキー』を紹介します。砂糖は控えめでバナナの甘みが出ています。柔らかくて美味しい！！と大好評でした。お家でもぜひお試しください。



- ☆材料(4人分)
- ・ホットケーキミックス 60g
  - ・砂糖 8g ・油 12g
  - ・バナナ 1本

すべての材料を混ぜ  
合わせ160℃で  
12分程度焼く

## 体を温める食材とは？

### ◎寒い地域で収穫される食物

寒い地域では体に熱を吸収し、その熱を蓄える必要があるため体を温めてくれる作物が栽培されてきました。主に長ネギ、しょうが、にんにく、りんご、いちじく、プルーンなどがあります。

### ◎食材の色で見分ける

食材の色も体の温まりやすさと冷えやすさを見分けるポイントになります。赤色、橙色をした暖色系や濃い色をした食材は体を温めてくれるものが多いです。主に人参、じゃがいも、れんこん、かぼちゃ、さつまいもなどがあります。

### ◎発酵食品

発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため体を温めます。主に味噌、納豆、チーズ、ヨーグルトなどがあります。

人の体温は寝ている間に下がり朝は一番体温が低い状態といわれています。一日を元気にスタートできるように、野菜がたくさん入ったみそ汁を親子で朝食にいかがでしょうか😊

