



# 11月 給食だよ!



令和4年11月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

特にやや肌寒くなってくる11月は、さまざまな野菜が食べごろとなります。旨みや栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

10月給食だよりの続き!

## 食具の正しい持ち方2★急がずゆっくりお箸の練習を進めよう!

和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なことです。お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン・フォークに進み、その後スプーン・鉛筆持ちができるようになってからお箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。



①薬指と親指の根元で、一本のお箸を持つ。(しっかりと固定する)



②上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持つ。



③中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして食べ物をつかむ。

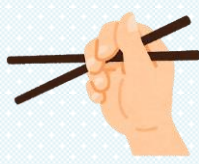
### 間違ったお箸の持ち方



平行箸



握り箸



クロス箸

### ひよこ組(1歳児)

### 給食・おやつの様子

おいしい♪



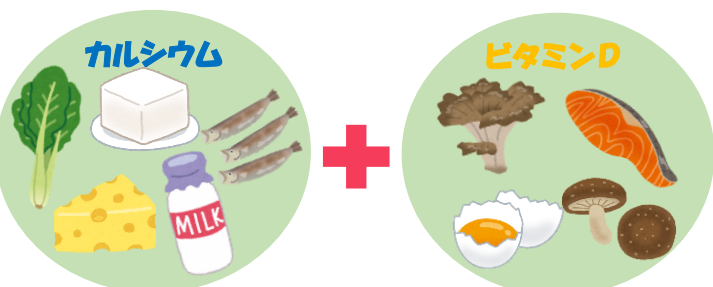
もくもく



写真とってるの〜?

### カルシウムを摂って骨を丈夫に!!

カルシウムは骨を丈夫にするうえで欠かせない栄養素。ビタミンDと一緒に取ると吸収率があがります。



### 今月の給食は...

今月の給食のねらいは、『青森県の特産品や郷土料理を知る。』です。そのため、生姜みそおでんやバラ焼き風炒めなどの郷土料理を普段より多く取り入れました。お楽しみに♡

