



11月 給食だよ!



令和5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。

丈夫な歯と骨を作るには？

成長期の子どもにとって、**カルシウム**は大切な栄養素です。カルシウムは**歯や骨**などを作っているだけでなく、**血管内での血流を維持したり、筋肉を動かしたりする**など、身体の中で重要な役割を果たしています。



カルシウムを多く含む食品



知っていますか？ 新嘗祭

11月23日は、勤労感謝の日と制定される前、『**新嘗祭**』という祭日でした。新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭りです。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など、様々な勤労に思いをはせ、今日も美味しいご飯を食べられることに感謝しながら、頂きたいと思います。



お箸の持ち方を確認しよう!

①



親指、人差し指、中指を突き出し、図のような形にする。

②



鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。

③



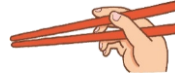
先を持ち上げて、横向きになるようにする。

④



もう一本の箸を親指の付け根と、薬指の上にのせる。

⑤



箸の間に中指の先を入れて持つ。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす。箸は真ん中よりも少し上を持つ。

ひよこ組(1歳児) 給食の様子



写真とってるの~?



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(〇)

