

11月給食だより

令和4年11月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永 奈々

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て遊ぶことで、自然にお腹がすいて食欲が増すようです。

冬野菜、特に葉物野菜が多く収穫される時期となりました。保育園では旬の野菜はJA西東京かすみ直売センターより青梅産のものを納品していただき、提供をしています。玄関にある展示給食の献立表にどの野菜が青梅産なのか、掲示しておりますので、お子さんと旬の野菜についてお話してみてください♪



食事のマナーは 身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお碗を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。

日頃のマナーを見直してみてもいいでしょうか。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

保育園では、15日にゆり組さんが七五三の参拝をしに行きます。この日はお祝いとして給食でお赤飯を提供します☆



ちぎって折るだけ！ 簡単サラダ

所要時間
約30分

材料（4人分）

- きゅうり…2本
 - ミニトマト…8個
 - だいこん…1/2本
 - 塩又はお好みのドレッシング
 - レタス…1/2玉
- …適量
※ちぎったり、折ったりできる野菜に代用可

作り方

- ①材料の野菜を水洗いする。
- ②大人がきゅうりを縦長に4等分に切る。子どもはきゅうりを一口大（3、4cm）に折る。
- ③大人がだいこんの皮をむき、1cm角×長さ20cmぐらいに切る。子どもはだいこんを②と同様の大きさに折る。
- ④レタスを1枚ずつ一口大にちぎる。
- ⑤子どもがミニトマトのヘタを取り、大人がミニトマトを1/2に切る。
- ⑥②～⑤の野菜を皿にきれいに盛りつける。
- ⑦⑥に塩又はドレッシングで味をつける。