

# 給食だより

令和7年10月31日

認定こども園 美深町幼児センター

今月中旬から気温が一気に下がり、朝晩は特に寒さを感じる季節になってきました。急激な気温差のせいか風邪症状が出ているお子さんがたくさんみられます。

免疫力は腸内環境から！！日頃の食事に乳酸菌飲料や発酵食品を取り入れて、家族全員の免疫力強化を図っていきましょう。

## あったかメニューで風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー  
鍋料理、おでん、  
スープ、シチュー  
など

体を温める食材  
ネギ、ニラ、タマネギ、  
シウガ、ニンニク、  
カボチャ、ゴボウ、  
ダイコン、ニンジンなど



## 子どもたちにお手伝いをさせていますか

先日の食事アンケートに回答していただいた3-5歳児のご家庭で8割ほどの方がお手伝いをしていると答えていました。家庭の中には、食事だけではなく様々な家事があります。例えば雑巾しぼり、洗濯物干し、衣類をたたむ、食器洗いもそうですね。これらの家事は、全て「両手を使う活動」という見方もできます。これは利き手で箸を使い、もう片方の手でお茶碗を持つという両手を使った食事のための練習につながります。他には箸を練習するためには、指先がそれぞれ分離して動かす力が必要です。この動作の土台となるのが、乳幼児期の手づかみ食べです。そして、遊びやお手伝い(例えば、野菜を洗う・盛り付けるなど)を通して、指先の分離を自然と覚えていきます。子どもの苦手やつまづきには、日常のありふれた動作で解決できることがあります。忙しい日々の中ですが、お子さんと一緒に家事をする時間も大切にしてほしいと思います。



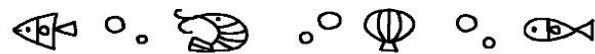
## 食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



## 何が違うの？干し椎茸

干しシイタケは天日で干すことで、ビタミンDが生シイタケの10倍になるといわれています。また、香りやうまみが凝縮されているので、よいだしがとれるようになります。



## 食材の寄贈をいただきました

中瀬 様より かぼちゃ 60kg

10月から多くの給食・おやつで使わせていただいております。かぼちゃが苦手な子も、とてもおいしいと言って食べてくれています。

このように、幼児センターの給食はたくさんの方々のお力添えによって成り立っています。楽しく給食を味わえるこの環境を当たり前と思わず、食べ物の命や関わってくれた全ての方への感謝の気持ちをもちながら「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしてほしいです。



## 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。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな勤労に思いをはせ、今日もおいしいご飯を食べられることに感謝しながら、いただきたいと思います。

