

# 食育だより

## 11月号

令和6年10月25日  
 社会福祉法人 国立保育会  
 宮前おおぞら保育園 給食室

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れながらしっかり食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

11月の献立より

### 体を温めて風邪予防

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をするようにしましょう。しょうが・ねぎ・ニ



らなど体を温める働きのある食材をとり入れると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。

### ～ポークビーンズ～

【材料】 大人2人 幼児2人分

- ・豚肉……210g
- ・油……大さじ 1/2
- ・玉ねぎ…120g
- ・人参……90g
- ・大豆水煮…76g
- ・水……50ml
- ・ケチャップ……54g
- ・トマトピューレ…54g
- ・三温糖…小さじ 2
- ・塩…小さじ 1/3 弱



【作り方】

- ① 鍋に油を熱し肉を炒める。
- ② 肉に火が通ったら、玉ねぎ・人参を加えて炒める。
- ③ ②に水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 大豆水煮と調味料を入れて煮込んだら出来上がり。

### 食育活動の予定

11月14日(木)…ほし組

「じゃが芋洗い」



11月14日(木)…つき組

「芋もち作り」

11月19日(火)…うみ組

「スプーンの持ち方」



11月20日(水)…ひかり組

「炊飯・焼きおにぎり」



11月26日(火)…にじ組

「クッキー型抜き」



### 11月の食事目標

「姿勢正しく食事をする」



子どもに伝える食事のマナー

### 正しい姿勢

食べものをスムーズに胃や腸に入れるためには、正しい姿勢が大切です。テーブルに向かってまっすぐに立ち、いすに深く座ったら、テーブルとの間をこぶし1個分くらいあけます。背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床につけます。足が床につかない場合は踏み台などを置き、その上に足を乗せます。食べ始めたら、ひじがテーブルにつかないように注意しましょう。

