11月　給食だより

令和８年11月　ミモザはまでらこども園

やっと秋らしい気候になり、過ごしやすい季節となってきました。11 月は、さつまいもやれんこん、きのこなど、秋ならではの美味しい食材がたくさんあります。旬の味覚を楽しみながら、毎日の食事をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

11月８日は「いい歯の日」

この日は、歯と口の健康を意識するための記念日として作られました。
よく噛んで食べるためには、食事の時間をゆっくりと楽しむことも大切です。ご家庭でも「よく噛んで食べようね」と声をかけながら、健康な歯を育んでいきましょう。





○よく噛むと体に良いことがたくさん！

食事をするときは、左右の歯でバランス良く噛むようにしましょう。
虫歯予防、あごの発達、肥満予防など体に良いことがたくさんあります。また、ゆっくり噛むことで満腹感を感じることもできます。
根菜類や芋類は歯ごたえがあるので、食事に取り入れてみるのも良いですね。園では月に1回、「カミカミデー」を実施しています。子ども達の歯を丈夫にするために、昆布と煮干しを交互に提供しています。
子ども達は「かたい」「美味しくない」と言いながらも頑張って食べています♪
歯の異常は命に関わることでもないし、と後回しにしがちですが「いい(11)歯(8)の日」をきっかけに、歯について改めて意識を深めてみましょう。

○正しい食器の置き方を知ろう！

給食の時、お皿をどこに置くか知っていますか？ごはんは左手前、汁物は右手前、おかずは奥に置くのが基本です。正しい配膳を知ることで、日本の食文化に親しむことができます。ご家庭でも、食器の並べ方をお子様と一緒に確認してみてくださいね♪





～ミモザレシピ～

【じゃこトースト】

○材料（１人前）

- 食パン…1/2 枚
- ちりめん…3g
- 白ごま…1g
- 青のり…0.1g
- マヨネーズ…5g

材料を混ぜ合わせ、食パンの上に塗り、トースターで3.4 分ほど焼いて完成！！



食育だより

○お弁当作り（ぞう・らいおん）

お米を洗うところから、炊き上がるまでの工程を学び、自分たちで収穫した「ミモザ米」を使っておにぎり作りに挑戦しました。お弁当箱におかずを詰めました。天気も良く、みんなでピクニック♪
自分たちで作ったお弁当は格別だったようで、おかわりもたくさんしていました。







○秋の味覚を楽しもう！

○さつまいも ほくほくとした食感と自然な甘みが特徴です。 	○きのこ しいたけやしめじなど、様々な種類があり、それぞれ食感や香りが違います。 
○さんま 秋に旬を迎える魚で、脂がのって美味しくなります。 	○柿 秋に旬を迎える果物で、甘くてみずみずしい味わいが楽しめます。 

そして、11 月 12 日には焼き芋大会を予定しています。
子どもたちが畑で収穫したさつまいもを使って園庭で焼き芋大会を実施します。
焼き芋はおやつで提供します！楽しみにしていてくださいね♪



