

食育だより 11月

令和7年度 11月号 なごみん尾西園

秋らしくなり、これから日に日に寒くなっていきます。寒さに負けない身体づくりの基本は『よく食べて、よく遊び、よく寝ること』です。おいしい新米も出回り、ごはんがよりおいしく感じます。冬に向けてごはんをエネルギーを蓄え、バランスのとれた食事です。丈夫なからだづくりをしましょう。



11/24は“いい日本食” 和食の日

“まごはやさしい”という言葉聞いたことはありますか？
 バランスのいい食事をするために取り入れたい、
 日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。

ご飯との相性がよく、
 不足しがちな栄養素を
 摂取することができます！



給食 おすすめレシピ

かぼちゃバターサンド

ジャムを使わない、幼児にやさしいサンドイッチです★

材料 2人分
 食パン 2枚
 かぼちゃ 17g
 バター 2.6g
 砂糖 2.6g
 豆乳 5g

1. かぼちゃを柔らかくしつぶす。
2. 1にバターを溶かし、砂糖と豆乳をいれてよく混ぜる。
3. 2を食パンに塗ってサンドする。



10月 食育教室の様子

お米をといでみよう！

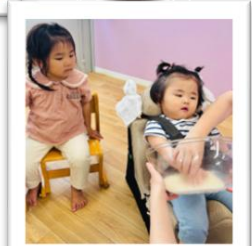
“たんぼ”と呼ばれるところではお米を作っています。
 硬いもみ殻をとると、白いお米がでできます。
 みんなで研いだお米をお給食でいただきました。



白いお米はさらさら
 してるよ！



「どうやってやるのかな」
 みんなで協力してお米を
 研ぐことが出来ました！



「お米は硬かったけど、ごはんは柔らかいね！」
 お米からごはんになることを学びました。

栄養士の 取り組み



先日、栄養部が自治体の監査を受けました。

調理では、ごはんやおかずの形状についてムース状から固形状まで何段階かに分けて、お子様一人一人にあわせています。また配膳時に間違いが起きないように、給食それぞれに名前プレート添え、職員がダブルでチェックを徹底しています。この方法で大きな指導はありませんでしたが、日々職員と振り返りを続けていきます。

行事食のお知らせ

11/14 七五三給食



アンパンマンがみんなの
 成長をお祝いします！

