

11がつ

きゅうしょくだよ

(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

2021年11月19日

給食室



つくってみませんか 大根飯

大根のおいしい季節です。大根は消化酵素で胃腸の働きを整えます。大根の葉がついていない時は小松菜やかぶの葉でも良いですね。

【材料】米1合分

米	1合
大根	120g
大根の葉	20g
人参	30g
油揚げ	15g
だし汁	230g
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①米は洗い、ざるにあげておく。
- ②大根1cm角、にんじん5mm角に切る。
- ③油揚げは、油抜きし、細く切る。
- ④大根の葉は茹でてみじん切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、大根・にんじん・油揚げを炒める。
- ⑥お釜に米、⑤、だし汁と調味料を加え、炊く。
- ⑦炊きあがったら、④の葉を混ぜ合わせる。

立冬を迎えても、日中はぽかぽかと暖かく感じる日が続いていますね。朝晩の冷え込みに、体調を崩す子が出てくる時期でもあります。手洗い・うがいの予防を大切に、栄養たっぷりの旬の野菜を食べて、風邪に負けない身体作りをしましょう。

食育講座・食事のマナーと正しい姿勢

食育講座を行いました。マリア組さんは食事のマナーについての問いかけに、手を挙げて、しっかり答えてくれました。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さ



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

