

給食だより！ 11月号

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、冬の気配が感じられるようになりました。季節の移り変わりを楽しみながら、冬の寒さに備え、栄養バランスのとれた食事で、元気な体づくりをしていきましょう。

食育講座・食べ物の旅シアター

10月20日、てんし組では初めての食育講座を行いました。食べることの大切さをこどもたちに伝えるシアターです。「なぜ、食べなくちゃいけないの？」「どうして、いろいろなものを食べるの？」「食べたものは、どうなるの？」こどもたちが不思議に思っていることを、楽しく学びました。



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園

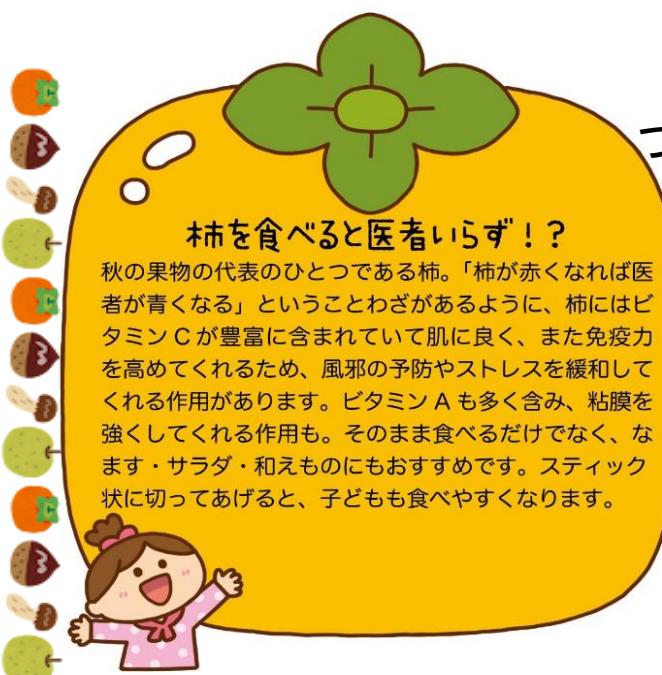
2025年11月19日 給食室

つくってみませんか？

柿のなます

《材料》 こども4人分

柿	小半分
きゅうり	1本
大根	150g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3



《作り方》

- ①きゅうりと大根はせん切りにする。
柿は食べやすい大きさに切る。
- ②酢、砂糖、塩を合わせ、ひと煮立ちする。
(保育園では、きゅうりや大根も衛生面を考慮し茹でる。)
- ③野菜の水気をきって、②と和える。
※人参ではなく柿を使うことで季節感を味わえます。
柿の熟し具合で甘みも食感も変わります。

保育園では11月4日の
献立です！