

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

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



《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!