

給食だより

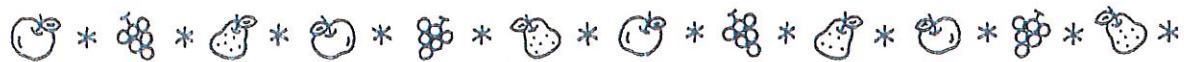
No.4

法光院こども園 2023年11月8日発行

<https://www.houkouin.com>

杉本・濱田

少しずつ落ち葉が色づき始め、落ち葉やドングリなど秋の自然が感じられる今日この頃です。
 なんととっても秋は“食欲の秋”というように美味しい食べ物がたくさんあります！
 「さつまい」「きのこ」「新米」「柿」「梨」「ぶどう」と秋の味覚をたくさん味わいたいですね(^)
 こども園の給食にも秋が旬の食材がたくさん使われています。これからどんどん寒くなってきますので
 いっぱい食べて秋の味覚を味わいつつ、元気な体を作っていきましょう！



♡11月8日は「い(1)い(1)は(8)の日」♡

食事の時間、よく噛んで食べていますか？こども園でも食材の形や硬さなど子ども達が食べやすいように工夫しながら食事を提供するようになっています。よく噛んで食べているか…ご家庭でもお子さんの口の動きに注目してみてください！

【よく噛んで食べると良いことが…♪】

- 食べ物の消化を良くする
- 唾液がたくさん出て虫歯を予防する
- 食べすぎを防いで肥満防止になる
- あごの筋肉を発達させ歯並びをよくする
- 食材本来の味を感じることができる
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくなる
- 脳に新鮮な酸素が送られ脳が元気よく動く

噛むことの大切さを知ってよく噛んで食べましょう♡

【子どもがよく噛んでいるのか分からない(>_<)]

そんな時は食べている姿を観察してみてください。

- ☆観察のポイント☆
- ①口と頬の動きを見て、噛んでいるかをチェック！（すぐに飲み込んでいませんか？）
 - ②口の中を見て食べ物が小さくなっているかをチェック！
 （どんな食材がよく噛めていて、どんな食材を飲み込むように食べていますか？）

噛むと「こめかみ」が動きます！！こめかみは「米を噛むと動く」ことから生まれた言葉です。
 噛んでいるときにこめかみを触ってみるのもいいかもしれませんね(^)

おやつ紹介

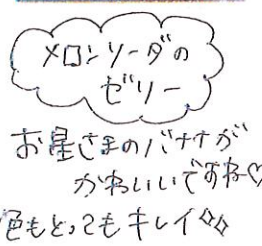
今年度のお誕生日会やハロウインの特別なおやつを少し紹介します☆
 次はどんなおやつかな！？誕生日がまだのお友達は楽しみにしてください！！



ホットドッグ
 子どもサイズの
 ホットドッグめ
 食べやすさバロリ♡



マドレーヌ
 トッピンがにほ
 バナナとみかんと生クリームめ
 生クリームにほ
 カラースプレーも♡



マロンソーダの
 ゼリー
 お星さまのバナナが
 かおいしいですね♡
 色もとってもキレイ♡



マスカットゼリーの
 フルーツポンチ
 よく見ると
 スイカが
 ハートと星の形に…♡



マミーウインター
 ゴマで目を付けて
 ミイラに☆
 「おいしかった」と
 言っていたにほ♡



ハロウイン
 かぼちゃのカップケーキめ
 マッシュマロ(オバケに♡
 いずり顔が違います!!
 ♡の目が当たった子(オバケ…!)

☺子ども達がいつも楽しみにしてくれているおやつの中から1つレシピを紹介します♪

【コーンフレーククッキー】

材 料

☆小麦粉	60g	□砂糖	50g	・サラダ油	60g
☆片栗粉	40g	□牛乳	40cc	・コーンフレーク	60g
☆ベーキングパウダー	4g				

作り方

- ① ☆の材料を混ぜる
- ② □の材料を混ぜてからサラダ油を入れ、混ぜる
- ③ ②に①を入れ、混ぜる
- ④ ③にコーンフレークを入れ、混ぜる
- ⑤ オーブンで160度で8~10分焼く

とっても簡単なので
 お家で子ども達と
 作ってみてください♡

