



令和 7 年 10 月 27 日
社会福祉法人 国立保育会
宮前おおぞら保育園 給食室

涼しい風を感じられるようになり、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れながらしっかり食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう。



11月8日は「いい歯の日」

11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になって
も自分の歯を20本残そうという「8020運動」の一
環として、日本歯科医師会によって制定されました。
ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心が
けましょう。よく噛むと良いことがたくさんあります。

- ★よく噛み砕くことで、食べ物の消化を助ける。
- ★満腹感が得られ、肥満の予防につながる。
- ★唾液がたくさん出て、虫歯の予防につながる。
- ★あごの骨が発達し、歯並びが良くなる。
- ★脳が活性化する。



食育活動の予定



- 1歳「じゃが芋洗い」……………6日(木)
- 2歳「スプーンの持ち方」……………11日(火)
- 3歳「芋もち作り」……………14日(金)
- 4歳「炊飯・焼きおにぎり」……………20日(水)
- 5歳「育てた野菜でクッキング」…18日(火)

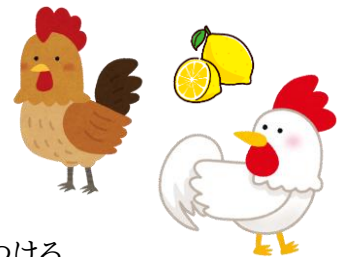
11月の献立より

～鶏肉のレモン風味～

【材料】大人2人 幼児2人分

- ・鶏もも肉 300g(約1枚) ・レモン汁 6g(小さじ1)
- ・塩 1g(ひとつまみ) ・三温糖 15g(大さじ2)
- ・酒 6g(大さじ1) ・醤油 15g(大さじ1)

- ・片栗粉 約20g
- ・揚げ油



【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒・塩で下味をつける。
- ② レモン汁、醤油、三温糖を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に片栗粉をつけて揚げる。
- ④ ③を②に漬けてできあがり。

11月の食事目標

「姿勢正しく食事をする」



子どもに伝える食事のマナー

正しい姿勢

食べものをスムーズに胃や腸に入れるためには、正しい姿勢が大切です。テーブルに向かってまっすぐに立ち、いすに深く座ったら、テーブルとの間をこぶし1個分くらいあけます。背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床につけます。足が床につかない場合は踏み台などを置き、その上に足を乗せます。食べ始めたら、ひじがテーブルにつかないように注意しましょう。

