

# 11月給食だより 2025年度

朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色つき始め、秋の深まりを感じるようになってきました。規則正しい食生活をこころがけ冬に備えましょう。

## 11月の食育の予定

- 【ひよこ】りんごを触ろう！
- 【あひる】白菜に触ろう！（20日木曜日）
- 【うさぎ】柿に触ろう！（5日水曜日）
- 【ひつじ・ろば】しいたけ・まいたけ・しめじの見比べ（25日火曜日）
- 【はと】炊飯とみそ汁 クッキング（13日木曜日）  
6月に仕込んだはと組手作り味噌がついに完成しました！  
はと組味噌を使ってみそ汁を作ります☆

## 10月の食育通信

### ◆えのきを割いてみよう！ あひる組（21日）ひよこ組（24日）

秋はきのこの美味しい季節です。ひよこ組とあひる組ではえのきたけを割いて観察を行いました！とっても上手に1本ずつに分けることができていました♪ご家庭でも子どもたちと一緒にきのこクッキングをぜひ行ってみてください🍄



### ◆とうきょうすくわくプログラム～お芋を知ろう！～ 幼児3クラス



お芋のクイズ大会を行ったり、植えたじゃが芋とさつまいもの成長を観察したり、新聞紙を使ったさつまいもを作ってみたり、見て・聞いて・作って・触って・考える中で、10月はお芋のことを沢山知れました！「芋ほり遠足」については11月号でお伝えいたします！お楽しみに☆

さんいく保育園 有明  
管理栄養士

## 11月8日はいい歯の日

健康で長生きをするためには、「歯」の健康を保つことがとても大切です！  
いい歯の為の食べ物・栄養についてご紹介します。

①歯を強くしてくれる食べ物  
→カルシウムを多く含む食品  
乳製品や、丸ごと食べられる魚（しらす等）、大根やかぶの葉など



②歯茎の健康を保つための食べ物  
→ビタミンCを多く含む食品  
果実はもちろんですが、野菜にもビタミンCが多く含まれています！



③唾液の分泌を促す食べ物  
→良く噛む必要のある食品  
食物繊維を多く含む野菜や果物を良く噛むことで分泌が促されます！



11月23日は  
「勤労感謝の日」

## 感謝して食べよう！！



私たちは毎日いろいろな物を食べて生活しています。この食べ物は、私たちが生きていくためにとても大切な役目をしてれています。牛や豚を飼育している人や野菜を作っている人、運ぶ人、調理する人、食べ物が口に入るまでにはたくさんの人々が関わっています。その大勢の人たちや食べ物の命に感謝して食べられると良いですね。