

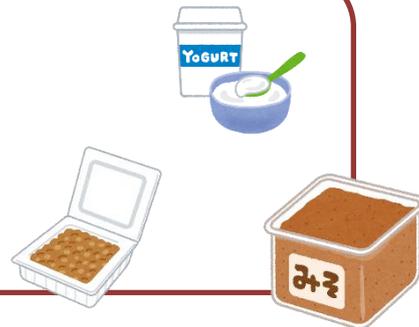
秋も深まり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる陽気になってきました。朝夕の冷え込みも厳しくなる季節ですが、免疫力をアップして風邪などの感染症に負けない体を作りましょう。また11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化である和食をぜひ、見直してみましょう。

## 発酵食品って??

発酵食品とは

微生物が物質を変えて人間にとって有益になるものを「発酵」と言い、有害になるものが「腐敗」と言います。有益な発酵食品といっても食材や菌によって様々な種類があります。

牛乳と乳酸菌	・・・	ヨーグルト・チーズ
野菜と乳酸菌	・・・	漬物・キムチ
大豆と納豆菌	・・・	納豆
大豆と麹菌	・・・	味噌・しょうゆ
米と麹菌	・・・	酒
米と+酢酸菌	・・・	酢



免疫力アップに発酵食品を

。ウイルスや細菌から体を守る免疫細胞の60~70%は腸内に存在しており、腸内環境を良くすることで免疫力がアップすると考えられています。発酵食品には腸内環境を整える善玉菌を増やす効果があるため、免疫力アップに効果的と言われています。また、善玉菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を摂ることで、さらに善玉菌が増えるとも言われています。



## 11月給食・食育活動



給食目標

園全体「食具の使い方を身につけよう」「和食の日について」

食事に合ったスプーン、フォーク、箸の使い方を身につけるように伝えていきます。

11月24日の和食の日にちなんで、和食の良さを伝えていきます。

◇11月2日(水) トッピングおやつ(そう組)

いつもの「おからドーナツ」にトッピングして自分だけのドーナツを作ろう

◇11月4日(金) 芋ほり遠足(給食はありません。お弁当おやつの用意をお願いします)

◇11月8日(金) ご当地メニュー(福島県)

給食は「喜多方ラーメン・揚げぎょうざ」 おやつは「クリームボックス」です。

◇11月17日(木) お誕生日会

◇11月25日(金) 食育イベント☆はてなボックス

黒く中が見えない箱に手を入れて何が入っているか当ててみよう



※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。



# 食育だより



10月は全園児を対象にうどん作りを行いました。薄力粉と強力粉が入った袋に塩水を少しずつ加えていくと、粉が段々とまとまってくる様子を観察することができました。そして次は子供たちの出番！うどんの音楽に合わせて生地を踏む作業を行いました。沢山踏んだ方がもちもちして美味しいうどんが出来ることをお話しすると、皆頑張って踏んでいました。子供たちが踏み終わったら最後の仕上げは先生たちをお願いをし、無事にうどんの生地を完成することができました。その後は給食室で生地を広げて切る様子を子供たちに見てもらいました。切っていくと皆が知っているうどんが出来上がり「うどんだ！」と言って喜ぶ姿が見られました。手作りうどんをおやつに食べた際「お餅みたい」「硬い」と言っている子が多く、いつも食べているうどんとは違った食感を楽しみながら美味しく食べるすることができました。



ハロウィンパーティーの日はおやつにハロウィンプリンを作りました。プリンにお化けのクッキーをのせ、かぼちゃの旗を付けました。可愛い見た目に大喜びの子供たちでした。次の行事食も楽しみです☆

