



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2025 年 11 月号

冬の足音が聞こえ始めた 11 月。寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でもうがいや手洗いの声かけや方法を再確認してみてください。園の給食でも風邪に負けない食材を積極的に取り入れていきます。



行事食

*11 月 14 日は埼玉県民の日です。今月は埼玉由来のメニューを所々に取り入れています。

11 月 5 日 みそポテト:秩父の郷土料理になります。

11 月 11 日 里芋ごはん:平成 22 年に全国 1 位となった埼玉県の代表的な農作物です。11 月はこの日以外にも里芋が入っているメニューが多くなっています。

11 月 17 日 かてめし :『かて』とは混ぜ合わせるという意味で、埼玉県全域に伝わる郷土料理です。

11 月 28 日 すいとん :埼玉県の飯能市に『飯能すいとん』という B 級グルメがあるそうです。給食では午後のおやつに提供します。



10 月の食育活動報告

*らっこ・ペンギん組 きのこほぐし

えのき・しめじをほぐしてもらいました。最初はどのほぐしたらいいのかわからない様子でしたが、「横にひっぱるんだよ」と声をかけたり、手を添えてあげると上手にほぐすことができ、とても楽しそうに作業してくれていました。

*まんぼう組 スイートポテト作り

初めてのクッキング食育を楽しみにしてくれていたようで、教室に行くときにここに笑顔で待っていてくれました。お話を静かに聞くことができ、作業もスムーズに行えました。丸や、ハート型などそれぞれが好きな形に成型することができ、みんな満足そうな様子でした。

*いるか・くじら組 もちもち月見大学芋もち作り

お月見の日のおやつ作りをしました。さつま芋のペーストがまとまりにくい固さだったので、成型するのに時間がかかっている子もいましたが、声掛けしたり手を添えてあげることで上手にお団子を作ることができていました。



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミン D やビタミン K を豊富に含む食材がたくさん出回ります。

サケやサンマ、干しシイタケにはビタミン D が、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミン K が含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。

