

11月 給食だより

社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園
2022年11月17日(木)

朝夕の冷え込みが増してきました。
規則正しい生活、バランスの良い食事、手洗いうがいをしっかり行い
体調を崩さないように気を付けていきましょうね。

朝食には寝ている間に下がった体温を高め、身体活動を活発にする
働きがあります。
朝食を食べて一日を元気よくスタートさせましょう！



＊れんこんのごまマヨサラダ＊



＜材料＞

れんこん	100g (1本)	ごま	8g (大さじ1)
人参	20g (1/6本)	マヨネーズ	20g (小さじ5)
ほうれん草	40g (2束)	醤油	4g (小さじ2/3)
乾燥ひじき	3g	砂糖	2.8g (小さじ1)
		塩	少々

＜作り方＞

- ① 乾燥ひじきはお湯で戻して茹でる。
- ② れんこんはいちょう切り、人参は千切り、ほうれん草は2cmほどの長さに切り、それぞれ茹でる。
- ③ ①、②をごま、マヨネーズ、醤油、砂糖、塩で和える。

ただししいせいで たべてますか？

ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

姿勢が崩れていると

- 筋力低下
- 消化する働きが低下
- 噛む力の低下
- 体のバランスが悪くなる
- 集中力低下



正しい姿勢にすると

- ☆筋力
- ☆消化する働き
- ☆噛む力
- ☆体のバランス
- ☆集中力

向上

子どもは大人の姿を見ている。大人が姿勢の手本を見せるこ
とも大切ですね。
足裏が床につかない時は、低い椅子に変えるか足台を使って高
さを調整すると良いです。

ランチルームの様子

カウンターにはその日の給食に使う食材を一つ
展示しています。食材を見て「このきのこの名
前ってなあに？」「柿ってこんな形なんだ～」
と楽しそうに話しています。

