



11月に入り、朝晩の冷え込みも厳しくなりました。寒くなる時期は風邪やインフルエンザが流行します。子どもたちにとっては、楽しみなことが多い年末年始に向けて、体調を崩すことなく過ごせるようにうがい・手洗いを欠かさずに行い、バイキンを体に取り込まないようにしましょう！

## 寒さに負けない体づくり



①体で気温の変化を感じましょう。

寒いからと、あたたかいところにこもらないで外で元気よく遊びましょう。

②体を温めましょう。

ゆったりと湯船につかると心身ともにリラックスします。また、秋から冬にかけて旬の根菜類や緑黄色野菜など、体を温める力を持つのでおすすめです！



## 野菜嫌いは成長のあかし！？



～まずは、甘味・うま味・塩味～

産まれた直後の子どもの味覚は、母乳やミルクに関係した味（甘味・うま味・塩味）を本能的に好むという性質があります。これら3つの味覚はエネルギー（甘味＝主に炭水化物）、タンパク質（主にアミノ酸＝うま味）、ミネラル（代表として人間の生存に重要なナトリウム・食塩＝塩味）です。子どもは生まれた時からこれを飲み続け次第に味覚も形成されていきます。これら3つの味覚は、他の味よりも先に発達し養われつづけられているのです。

～苦味・酸味は経験により培われます！～

野菜は、苦味や酸味があるものです。苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、本能的には好まれないため経験により好まれていく味です。

離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、味覚が発達した証拠です。子どもが野菜をおいしく食べられるようになるには、大人の関わりが大切です。



## 食事のあいさつ



日本は食事の前に「いただきます」、食事の後には「ごちそうさま」といいます。この食事の前後のあいさつには、どんな意味があるのでしょうか？

いただきます・・・「たくさんの自然の恵みや命をいただき、私の命を養わせて頂き、ありがとうございます」という意味が込められています。

ごちそうさまでした・・・漢字で「ご馳走様」と書きます。この「馳走」には、走り回るという意味があります。昔はお客様が来ると、家に無い食べ物を求めて海や山へ向かい食材を準備しました。ご馳走様とは、「私のために走り回って下さり、ありがとうございます」という意味を持ちます。

～給食メニューから～

## おさつスティック



材料(幼児4人分)

さつまいも・・・240g

油・・・適量

作り方

①サツマイモはよく洗い、太めの拍子木切りにして、水にさらします。

②①の水気をよく拭きとり、180℃の油で揚げてやわらかくなったら完成です。

栄養価(幼児1人)おさつスティック/1食の必要摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
111/520	0.8/21.5	3.1/14.5	25/240	0.4/2.2	1.5/5.2