

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年11月

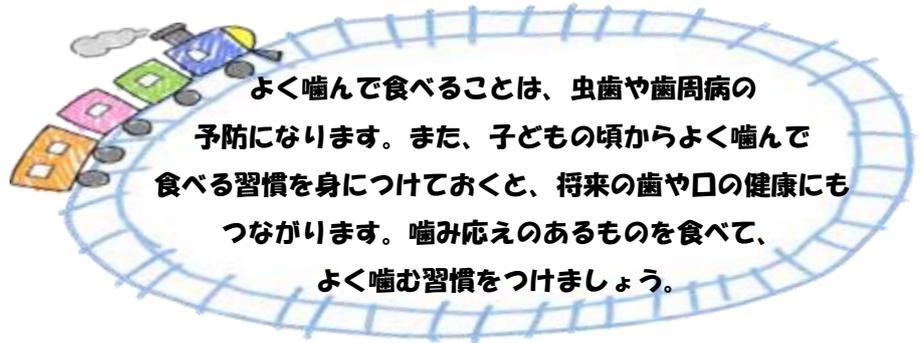
肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。

これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。

たくさん取り入れていきたいと思います。

体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月8日は、



噛む回数を増やすために

汁物や飲み物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

噛みごたえのある食べ物を食べる



簡単！！噛みごたえUP術

食パン Ver.

耳なしよりも耳ありの方が噛む回数は多くなり、焼くとさらに噛みごたえも出てきます。



ご家庭で給食レシピを！

レシピ紹介

かみかみサラダ

<材料>1人分

- ・さきいか 6g
- ・大根 35g
- ・きゅうり 10g
- ・にんじん 4g
- <調味料>
- ☆醤油 3g
- ☆酢 2g
- ☆砂糖 1g
- ☆ごま油 0.5g

<作り方>

- ① ☆の調味料を混ぜ合わせ、そこにさきいかを漬ける。
- ② 細切りにした野菜を①に入れ、混ぜ合わせる。

※野菜から出る水分によって味が薄くなることもあるため、味を見ながらレシピ分量外の調味料で調節してみてください😊



先日、以上児クラスでお弁当詰め詰め体験を行いました。自分が食べられる量を考えながら、彩りや配置にも気を付けて上手に詰めていました。

