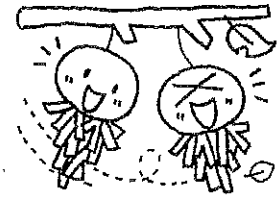




# 11月の給食だより



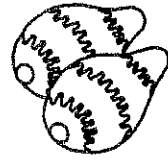
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。  
もうすぐ、感染症が流行する冬が  
近づいてきます。寒い日には、体を温める

食材も食べて寒さに負けない体制をしていきたいと思います。  
あゆみ保育園でもいろいろな食材を取り入れながら  
工夫して給食を作っています。



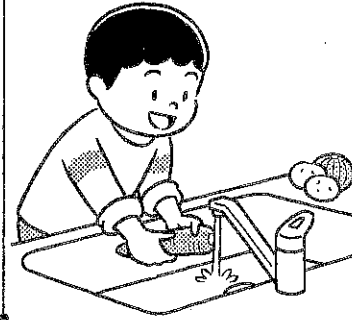
## 栄養いっぱいのも

入星でとれることから「も」と呼ばれるように  
なつたといわれます。でんぷんが主成分である  
いも類の中でもカロリーが低く、食物繊維  
が豊富なので便通を改善させる効果が  
あります。さらに筋肉の収縮をスムーズにするうえ  
塩分排出を遅めたりするカリウムを、いも類の中で  
もっとも多く含んでいます。  
特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り、消化を助ける  
ため、ヌメリも迷さず、調理して食べましょう。



## 子どもの成長に大切なお手伝い 子どもができる いろいろなお手伝い

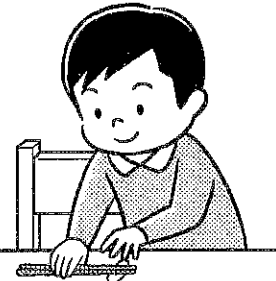
野菜を洗う



ハンバーグの  
たねををこねる



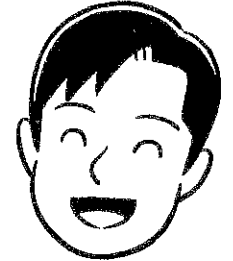
はしを並べる



## お手伝いの後には子どもに感謝を伝えます



子どもがお手伝いをしてくれた時には、  
「ありがとう」「助かったよ」などの感謝の気  
持ちをきちんと伝えるようにしてください。  
子どもは「家族の役に立った」「みんなのため  
になった」「頼りにされている」と感じて、自  
分の行動に自信を持つことができます。



## 手がかり食べも大事な成長

7ヵ月前後にはおと食べ物に手をはし、つかんだ物を口に  
運ぼうとし始めます。このころの手がかりの体感から「自分で食べたい」  
意欲を育てます。持った物の感触からその重さや軟らかさを  
はかり、カの入れ具合を調整したり、手のひら、指の腹、指先の  
使い分けを学習したり、口への運び方を工夫したりとさまざまに  
力を獲得します。自分で思うように食べられる自由の獲得  
はどれくらいのことではありません。  
たっぷり手がかりした手は、スプーンをうまく使える手にもなります。