



11月 29日 (火)

～今日の献立～

- 秋野菜のカレーシチュー
- コールスローサラダ
- パイナップル



☆給食の先生からのお話☆

秋野菜は、体の調節を整えてくれる野菜が多いです。里芋やれんこんなどは少しぬめりがあります。このぬめりがお腹を守ってくれたり、食べ物からもらった元気になる素を体全体に運びやすくしてくれたりします。かぼちゃやしめじ、ごぼうなどは、バナナうんちが出やすくしてくれたりします。寒い冬に向けて秋野菜をしっかり元気に過ごせるようにしましょうね♪

秋野菜のクイズで登場した3つの野菜の役割について紹介します。しめじには、お肌や髪の毛がツヤツヤになり、便秘がしにくくなります。また、口内炎の予防や体の疲れを取ってくれる働きもします。ブロッコリーは、風邪予防に効果があり、ビタミンCはレモンの2倍あります。れんこんは、お腹（胃腸）を元気にしてくれる働きがあります。



☆子どものつぶやき（反応）☆

今日は、秋野菜のクイズをしました。

給：「傘のような形をしていて、何本もくっついているよ。なにかな？」

子：「えーなにかな…」

～シルエットを見せてもらう～

子：「あ、見たことある！」「しめじ！」と楽しんでいました。

秋野菜のカレーシチューを食べると、「野菜あるかな…」と探している子どもが見られました。「ブロッコリーおいしい」「れんこんもあった！」「これがしめじか～」と入っている野菜を見つけて、とてもうれしそうに食べていました(^O^)

