

きゅうしょくだより



令和3年11月1日発行

エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4

TEL 03(6657)7200

園の周りの木の葉も少しずつ色づき始めてきています。昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、お鍋や煮物などの温かい料理がおいしい気候になってきましたね。冬の気配が見えかくれるこの時期、旬の野菜を食べて風邪に負けない丈夫なからだをつくっていきましょう！

【みんなでやろう！あいうべ体操】



口呼吸から鼻呼吸へ変えることで子供から高齢者まで老若男女問わず風邪やインフルエンザの予防ができます。

あいうべ体操は、その呼吸改善ができる簡単な体操です！

口の周りの筋肉が鍛えられる事により、かむ力や飲み込む力のUP、また大人にはうれしい小顔効果も期待できます。

是非ご家庭でも、朝昼夜10回ずつ皆さん一緒にやってみて下さい。

【献立確認書について】

毎月25日前後に翌月の献立表を配布しております。

使用食材を全てご確認して頂き、ご了承いただけましたら献立確認書に確認した日付とご署名をご記入ください。

献立確認書は、事務所前カウンターの上にあります。献立確認の際、未摂取食材がありましたら、必ず給食提供前にご家庭で2回試して下さい。

献立確認書の署名を確認した上で給食を提供致します。

署名がない場合は給食提供ができません。

ご協力よろしくお願い致します。



10月の大人気メニューのご紹介です

【のり佃煮】

- | | |
|------------|------|
| ・やきのり | 3枚 |
| ・さとう | 1g |
| ・しょうゆ | 6g |
| ・みりん | 8g |
| ・かつお・昆布だし汁 | 120g |

(のり3枚に対しての分量の目安です)

調味料は全部まぜて火にかけ、のりを適当にちぎって入れて混ぜるだけ。だし汁ではなく水+顆粒だし少々で作ってもおいしくできます。お子様と一緒にのりをちぎっても楽しいですね。