



# 給食だより 11月号

令和5年11月1日  
エレナ保育園

## 【みんなでやろう！あいうべ体操】

**あいうべ体操**

① **あ** 口を大きく開ける

② **い** 口を大きく横に広げる

③ **う** 口を強く前につき出す

④ **べ** 舌をつき出して下にのばす

1日30セットを目安に

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ね。



### 朝ご飯をたべよう

朝食をとる習慣をつけましょう。お子さんが食べない場合は、夕食時間を早める、起きたあとに少し体を動かす、甘いものをとりすぎないなどの工夫を。栄養バランスより、まず何か少しでも食べることを意識しましょう。

### かんたんレシピ

【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。



### 収穫に感謝していただく

農作物が豊かに実るようすを五終期相といいます。五穀とは具体的には米、麦、稗、紫、豆の五つの穀物、転じて穀物の総称です。子どもたちにも、農作物がどのようにしてみんなの食べものになるかを話して、感謝して食事をいただくようにします。

