



幼保連携型認定こども園  
ひのでこども園  
栄養士 和島香織

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。

### 感謝を込めていただきます！ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



### 感謝を込めて残さず食べましょう！

わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。自分の食べられる量は残さずに食べましょうね。

先月、年長を対象とした「ろくのへこどもクッキング」を実施しました。ちびっこベジタランドで子どもたちが育てた食材を使用したの食育教室です。

- ①カセットコンロで火をつける、その火を見る
- ②缶詰のふたを開ける
- ③野菜を手でちぎる
- ④おにぎりを握り、お弁当箱に詰める

など、たくさんの経験・体験をすることができました。

ご家庭でも、子どもができることを体験させてみましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

## シュガーラスク

### ●材料 (4人分)

フランスパン(薄切り)	4枚
マーガリン	30g
砂糖	15g

- ① フランスパンは薄めに切り、少し焼いておく。
- ② マーガリンと砂糖を混ぜ、フランスパンの表面にたっぷり塗る。
- ③ マーガリンが溶けるまで焼いたら、少し冷やして完成！