

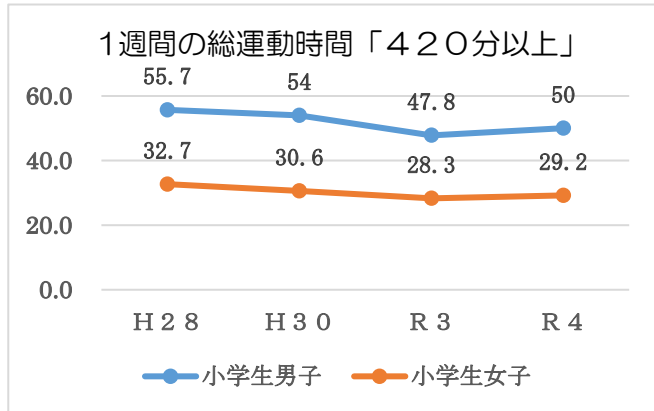
11月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和7年10月29日（水）発行

～免疫ケア② 適度な運動～

免疫力を高めるには、「運動」もとても大切です。最近では、子どもたちも運動不足になりがちだと言われています。外で遊ぶ時間が減り、身体を思い切り動かす機会が少なくなっていることも、免疫力に影響しているかもしれません。

身体を動かすことは、免疫細胞の働きを活発にし、病気にかかりにくい身体づくりにもつながります。何より、子どもの頃からの運動習慣は、大人になってからの健康の土台にもなります。



総運動時間は男女ともに減少傾向にあります。

公園で走ったり、散歩をしたり、親子で簡単なストレッチをしたりするだけでもOKです（＾＾）

給食ではビタミンやミネラル、たんぱく質など、体の調子を整え丈夫な身体づくりの基となる栄養を意識して取り入れています。食事と運動の両方から、元気な身体を育てていきましょう。

食育のねらい 9～12月

年少：いろいろな食べ物を楽しんで食べる。

年中：食事に必要な基本的な知識や習慣を身につける。

年長：友だちと一緒に食べ物を収穫したり、料理をしたりする楽しさを味わう

☆今月のオススメレシピ☆

《マーブルケーキ》

手作りおやつの中でとても人気で、レシピを教えて！！というお友だちが多かったため、今月はマーブルケーキの作り方を紹介したいと思います。

ココアで好きな模様を描くだけでちょっぴりオシャレなケーキが焼き上がりますので、お家で是非作ってみてください。

小麦粉	100g	1. 柔らかくしたバター、砂糖を白
ベーキングパウダー	小さじ1	っぽくなるまで混ぜる。卵
ｽｷﾞﾐﾙｸ	大さじ2	を入れ、混ぜあわせる。
卵	Mサイズ3個	2. 別のボウルに小麦粉、ベーキ
砂糖	大さじ7	グパウダー、ｽｷﾞﾐﾙｸを混ぜあわ
無塩バター	40g	せる。
ココア	小さじ2	3. 1と2を混ぜ、生地を作る。
焼きあがりのイメージです		生地を大さじ2程とり、ｺｺｱ
		を混ぜる。プレーン生地を型に
		流し、ｺｺｱ生地で模様を描く。
		オーブン180度で10分焼く。

☆11月のお誕生会 11月19日（水）

《 カステラ 》