11月食育だより

2026 年度
ニチイキッズまつなわ西保育園

秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季です。
温かくバランスの良い食事をとって病気に負けない身体を作りましょう。

＜レシピ名＞　しっぽくうどん

子ども１人分（対象年齢３歳未満）

＜材料＞うどん…40ｇ
かつお・こんぶだし…9ｇ
だいこん…8ｇ　にんじん…5ｇ
ごぼう…5ｇ　さといも…5ｇ
焼き麸…0.8ｇ　しょうゆ…2.4ｇ
食塩…0.1ｇ　みりん…1.2ｇ

＜作り方＞
1，かつお・昆布だし汁に人参、ごぼう、里芋、焼き麸、を入れて煮る。
2，しょうゆ、食塩、みりんで調味する。
3，うどんを茹でる。
4，茹でたうどんに汁をかけてできあがり。

香川県の郷土料理しっぽくうどん。保育園では食育活動でうどんを生地から作ります。



ひよこぐみ食育活動

これなにかな？
たねがたくさんあるね



給食で使用する野菜を触ってみました。
最初は触らず警戒していた子もいましたが
先生がそっと手にのせてみると…野菜をちぎってみたり鼻に近づけてみる姿も見られました。

ちょっとちぎって
みようかな





じゃ～ん
はっぱかな

おいしそう





つるつるしてて
長いね

フサフサ
してる

