

# 11月



2023年11月1日発行  
みちのこ保育園

朝晩の冷え込みが強く空気も乾燥してくるこの季節は風邪もひきやすくなります。温かい物や冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューが少しずつ増えてきます。寒い日には体を温める野菜（根菜類）を食べ、睡眠を十分に摂り寒さに負けない体で、元気に登園しましょう。

## 食事の正しい姿勢って？

新米の季節になりましたね。みちのこ保育園のお米も10月の中旬あたりから新米に変わりました。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。米は味が淡白なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性がいい上に、たくさんの栄養をバランスよく含んでいます。

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さに



背中がくっつか  
ないように  
クッションな  
どを入れても

イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつ  
く位置に

## ～クッキングでもちもちパン作り～

10月に行われた幼児組さんのもちもちパン作り。好きなキャラクターや動物の形など生地をこねながら思い思いの形を楽しそうに作っている子どもたちの姿が印象的でした。午睡から起きて、どんな風にパンが焼き上がったのかを一つ一つワクワクした気持ちで見ました☆

