

ひかりっこ☆キッチン 11月号

朝晩、めっきり寒くなりましたね・・・

11月になりました！この季節になると、なかなか布団から出られない朝も増えてくると思います。

これからますます寒くなりますが、がんばって起きて、しっかり朝ごはんを食べましょう！

子どもたちは寒さにも負けず、遊びにも食育にも、そして食事にもフルパワーで取り組んでいます！！



☆こども園での食育の様子☆

今月のおやつ♪



栄養指導【お箸の話】



玉ねぎの皮むき



コーンフレーク砕き



味見当番



野菜を調理室まで運ぶよー！



しめじほぐし



【マカロニグラタン】

寒くなってくると、温かい食べ物が恋しくなります。そんな季節にぴったりののが、このマカロニグラタンです。こども園では、牛乳や小麦粉を使わず、アレルギーフリーのシチュールーで作っています。これを使用することで、乳や小麦のアレルギーを持っている子どもでも、みんなと同じものを食べることができます。身体も心もあたたまる、素敵なメニューです。