

お料理室だより

2026年10月30日（金）

スマイリーハウス保育園

朝晩の冷え込みが増し、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。寒暖差のある時期ですが、毎日の食事や生活リズムを整えながら、子どもたちが元気に過ごせるように見守っていきましょう😊また食事の時間は食べる楽しさを感じたり、さまざまな食べ物に興味をもったりする大切な機会です。一人ひとりの「食べてみたい✨」「できた👐」という気持ちを大切にしながら、今月も子どもたちの年齢や発達に合わせた食育を進めていきたいと思います。

実りの秋を味わおう

さつまいも、きのこ、柿、りんごなど、秋ならではの味覚を楽しもう。旬の食べ物に親しむきっかけに。



和食の日

11月24日（火）は「和食の日」です。
だしのうま味や旬の食材、いろいろな食べ物を組み合わせる和食の良さを知ろう。



食べる力を育てよう

スプーンを使って食べる経験は手指やくちびるの動きの発達にもつながるよ。年齢に合わせて楽しく食べる力を育もう。



秋から冬への食中毒予防

寒くなる11月頃からは、ノロウイルスによる感染症胃腸炎に注意が必要です。ノロウイルスは感染症が強く、子どもたちの間で感染が広がることもあるため、日頃からの予防が大切です。

手洗いはしっかり！



見た目がきれいでも、手には目にみえないウイルスなどが付いていることがあります。食事の前やトイレの後は、石鹸で丁寧に手をあらいましょう。



１１月の食育・クッキング



４　日(水)ミニクッキング「おにぎりを握ろう✊」
６　日(金)食指導「食事のマナーについて😊」
１０日(火)クッキング「クッキーを作ろう🖐」
１８日(水)食育「さつまいもつぶし」
　　ミニクッキング「さつまいもサラダ」
１９日(木)食育「チンゲン菜ちぎり」
　　ミニクッキング「チンゲン菜塩昆布和え」
２０日(金)お弁当 Day😊
２４日(火)クッキング「豚汁おいしくできるかな😊」



６日(金)は「食事のマナー」についてお話しします😊
・椅子の座り方🪑
「背中ぴたっ！お足ぺったん！」を合言葉に正しい座り方を学びます。
・食器・スプーンの持ち方🥄
空いた手はお皿に添えよう😊
三つ指持ちでしっかりスプーンを持てるかな？😊みんなでしっかり練習したいと思います🖐

