

2025年  
11月



ポプラこども園  
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

日が落ちるのも早くなり、朝夕は涼しく感じる日もできました。  
しっかり食べ、しっかり運動をして、十分な睡眠ができるよう規則正しい生活をしましょう。11月15日は七五三です。子どもの成長を喜び、これからも元気に大きくなりますようにと願う日です。七五三参拝の持ち帰り千歳飴の活用をのせてみました。ご家庭で作ってみてください (^ ^)/

今月の目標  
噛むことを  
意識しましょう



## どうして良く噛むのか？

雑穀米・麦ごはん・発芽玄米ごはんは、白米より噛み応えがあり、意識しなくても自然に噛む回数を増やすことができます。

噛むとどんないいことがあるか、キーワードの頭文字を並べると、「ひみこのはがーぜ」になります

ひ ... 肥満防止  
み ... 味覚の発達  
こ ... 言葉の発音がハッキリする  
の ... 脳の発達  
は ... 歯の病気予防  
が ... ガンの予防  
いー ... 胃腸の働きを促進する  
ぜ ... 全身の体力向上と全力投球



11月8日は  
『いい歯の日』



## 作ってみてください！

### ～千歳飴で大学芋～

〈 材料 〉2人分

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ・千歳飴 1本   | ・さつま芋 中1本 |
| ・片栗粉 大さじ2 | ・水 100cc  |
| ・揚げ油 適量   | ・炒りごま 適量  |



〈 作り方 〉

- ① さつま芋は乱切りにし、水にさらす
- ② 水気を拭いて片栗粉をまぶし160度の油で揚げる
- ③ フライパンに水と半分に折った千歳飴を入れ、加熱する。
- ④ 千歳飴がとけたら②のさつま芋を入れからめる
- ⑤ ごまをふりかけて、出来上がり！

## 柿を食べると医者いらず！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



## 七五三のお祝い

11月15日は七五三。女の子は3歳と7歳、男の子は5歳（3歳で祝うことも）に、無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事が七五三。子どもたちお楽しみの千歳飴は、「千年まで長生きできますように」という願いを込めて細く長く、縁起のよい紅白のセットになっています。

