

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てきました。
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



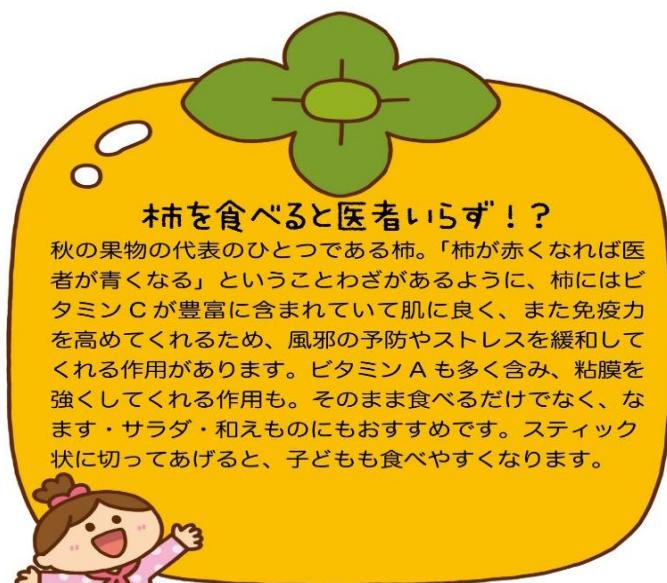
どうして良く噛むのか？

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、意識しなくと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、「ひみこのはがいーぜ」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	…	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！

