



食事だより

朝晩の気温も低くなり、気候の変わり目に子どもたちの体調も崩しやすい時期です。これからの寒さに負けない体を作るため、旬の食べ物の栄養をもらいながら、体づくりをしたいものです。風邪予防のためにも、これから出回る冬野菜や根菜類を食卓に取り入れ、元気にすごしたいですね。保育園の畑でも、大根や白菜が元気に育っています。



ゆめ組さんが邑南町の畑で掘ってきてくれたさつま芋、今年は大きなお芋がいっぱいでした！おやつや、お昼ごはんに使っていますが、きれいな黄色のさつま芋は食欲をそそります。さつま芋は食物繊維が多く、ビタミンCもたくさん。便通もよくなり、腸の中の悪玉菌も減らしてくれる、とってもよい食べ物ですね。

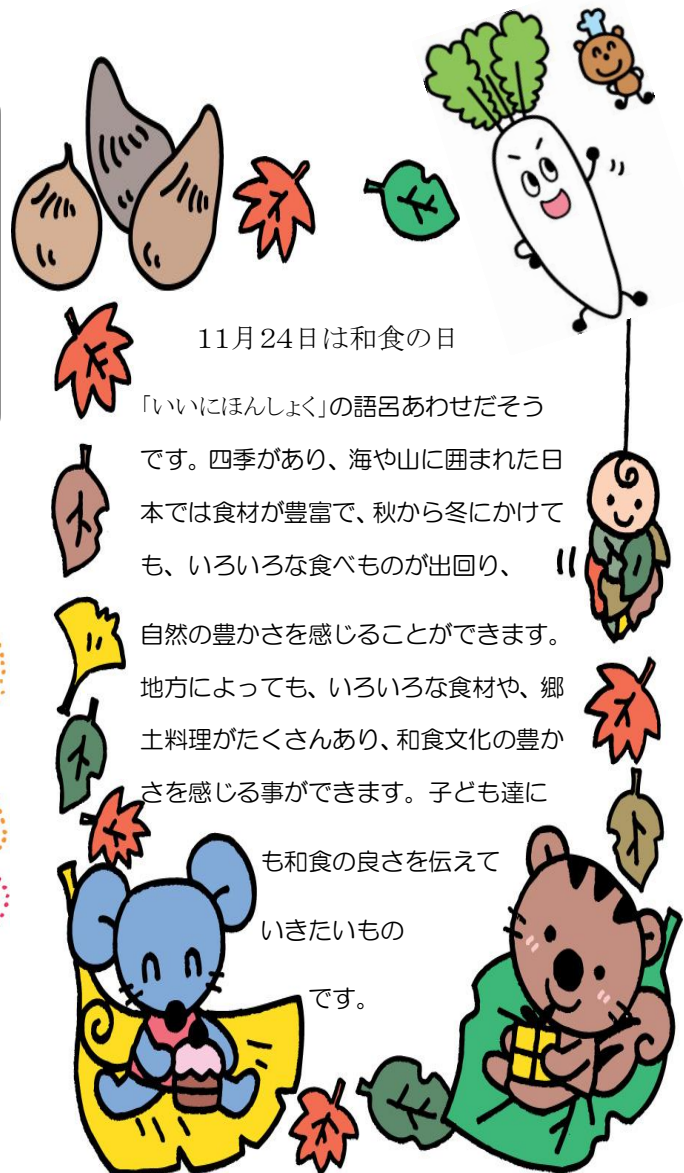
たんじょうかいのごちそう

- ・大根菜飯
- ・鮭のマヨネーズ焼き
- ・ブロッコリーサラダ
- ・あらめの煮物
- ・梨



お知らせ 2日はピクニックデーです。

濡れたおしぼり、水筒をお願いします。



11月24日は和食の日

「いいにほんしょく」の語呂あわせだそうです。四季があり、海や山に囲まれた日本では食材が豊富で、秋から冬にかけても、いろいろな食べものが出回り、自然の豊かさを感じることができます。地方によっても、いろいろな食材や、郷土料理がたくさんあり、和食文化の豊かさを感じる事ができます。子ども達に

も和食の良さを伝えて
いきたいもの
です。