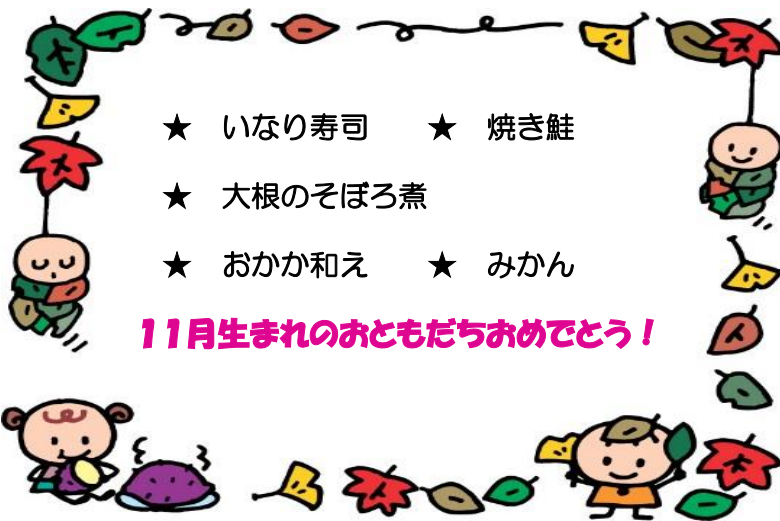




# 食事だより

園庭の木々も少しずつ紅葉し始め、秋も深まっていく様子が身近に感じられます。日が落ちるのも早くなりましたが、子ども達は天気の良い日は夕方まで思い切り遊んでいます。これから寒くなる時期ですが、魚や、お芋、根菜類のおいしくなる季節です。秋の恵みをしっかり食べ、風邪をひかない体作りをしたいものです。

## 誕生会のごちそう



- ★ いなり寿司      ★ 焼き鮭
- ★ 大根のそぼろ煮
- ★ おかか和え      ★ みかん

**11月生まれのおともだちおめでとう!**



## お願い

今年度から、毎月のお弁当の日には、園で果物を用意しています。季節の果物を出していますので、ご家庭からの持参は不要です。

**11月のお弁当の日は20日(火)です。**



## おしらせ

★1日(木)ピクニックデーです。敷物、水筒濡れたおしぼりをお願いします。

★15日(木)はさつま芋を使ってパンケーキを作ります。



11月24日は和食の日です。

「いにほんしょくのひ」の語呂にちなみ、決められたようです。四季に恵まれた日本は、季節ごと、地域ごとの食が大切に伝えられています。さくらえの伝統の食も伝えていきたいものです。ご家庭の食卓でも楽



お味噌は「医者いらず」と言われ、美肌効果整腸作用・疲労回復効果等があると言われ、栄養満点です。保育園の味噌は市販の味噌より、いい香りがしていますよ。10月には味噌玉作りを教わりました。旨みのもとになる煮干の粉末や乾物を入れ、手軽においしく出来ました。冷蔵庫で保存もできますが具沢山の味噌汁は毎日とりたいものです。