



目標

好き嫌いをしないで食べて
風邪に負けない体をつくろう!!



寒くなり風邪をひきやすい時期になります。
食事、睡眠、運動を心がけて、免疫力(病気から体を守る力)を高めましょう。



園では、

- 体が温まるものを食べる
大根、蓮根、人参、かぶ、里芋などの根野菜や、白菜、小松菜、ねぎなどの冬野菜を食べる。
- 腸の働きを活発にする
野菜、きのこなどの食物繊維の多いものを食べ、発酵食品(味噌、醤油、塩麴、納豆)を使い、腸の働きをよくする。



など免疫力を高める食事作りを心がけています。

秋・冬の畑

今年もこりす組から、らいおん組まで、いろんな秋・冬野菜を育てています。何を育てているかお子さんに聞いてみてください(給食室前のボードでもお知らせしています)。

園では一番最初にりす組さんが、さつま芋堀をしました。大きくて立派な芋がたくさん採れたので、きりん、ぞう、らいおん組のお友達におすそわけしました。

きりん、ぞう、らいおん組の皆は冬野菜の間引きもしています。そのおかげで、葉っぱがぐんぐん伸びて、元気に育っています。ぜひ畑にも足を運んでみてください。

焼き芋会

11月10日(月)、畑で収穫したさつま芋で焼き芋をします。
石の上で焼く「石焼き芋」。
ホクホクのさつま芋! 食べるのが楽しみです!

※雨天の場合、焼き芋会は延期します。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※『カレーの日』は、3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。		ごはんの日			1 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
3 文化の日	4 ・鱈のフライ ・ポテトサラダ ・チンゲン菜のスープ	5 ・しんよこえカレー ・大根と焼き揚げの和え物 ・りんご	6 ・煮魚 ・里芋と ブロッコリーのごま和え ・白菜のすまし汁	7 ・鶏肉と大豆の揚げ煮 ・白菜のお浸し ・白玉麴のみそ汁	8 親子ふれあいデー
10 ・鯖の塩焼き ・青菜と 切干し大根の和え物 ・わかめのすまし汁	11 ・鶏肉の唐揚げ ・ブロッコリーと 人参のおかか和え ・なめこのみそ汁	12 ・へしこごはん ・きのこのすまし汁 ・柿	13 おにぎり弁当の日	14 ・八宝菜 ・さつま芋と りんごのサラダ ・昆布の佃煮 ★水ようかん	15 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
17 ・魚の照り焼き ・青菜のおかか和え ・白菜と打ち豆のみそ汁 ★芋きんつば(3歳未満児)	18 ・治部煮 ・水菜とキノコの Pasta ・りんご	19 ・蓮根ごはん ・わかめと もやしのみそ汁 ・すこ	20 ・すき焼き風煮 ・じゃが芋と ひじきのサラダ ・糠漬け ★芋きんつば(3歳以上児)	21 ・白身魚のきのこあんかけ ・焼きブロッコリー ・かぶのすまし汁	22 同 上
24 振替休日	25 ・蓮根と 厚揚げのそぼろ煮 ・茹でブロッコリー ・大根のみそ汁	26 ・黒米と青菜のごはん ・うす揚げのみそ汁 ・糠漬け	27 ・かぶの豆乳シチュー ・わかめとりんごの和え物 ・昆布の佃煮	28 ・魚の塩麴焼き ・青菜ときこの和え物 ・豆腐のすまし汁	29 同 上