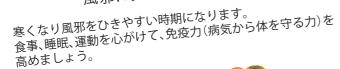
# 

# 目標

好き嫌いしないで食べて 風邪に負けない体をつくろう!!





# 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、 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、 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、塩麹、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 >	<b>大</b> 金曜日 <b>&gt;</b>	土曜日
★印は手作りおやつの ※旬の果物を週に1〜2 ※『カレーの日』は、3歳 スプーンをお持ちくだ ※年齢や行事等により 一部変更する場合があ	回使用しています。 以上児のお子さんも、 さい。	ごはんの日 🍩			1 お弁当 (おかずを忘れずに) <sub>持参</sub> 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 ・白玉麩のみそ汁	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 よにぎり弁当の日	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
<ul><li>17</li><li>・魚の照り焼き</li><li>・青菜のおかか和え</li><li>・白菜と打ち豆のみそ汁</li><li>★芋きんつば(3歳未満児)</li></ul>	18 ・治部煮 ・水菜とキノコのパスタ ・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 ・青菜ときのこの和え物 ・豆腐のすまし汁	29 同 上