

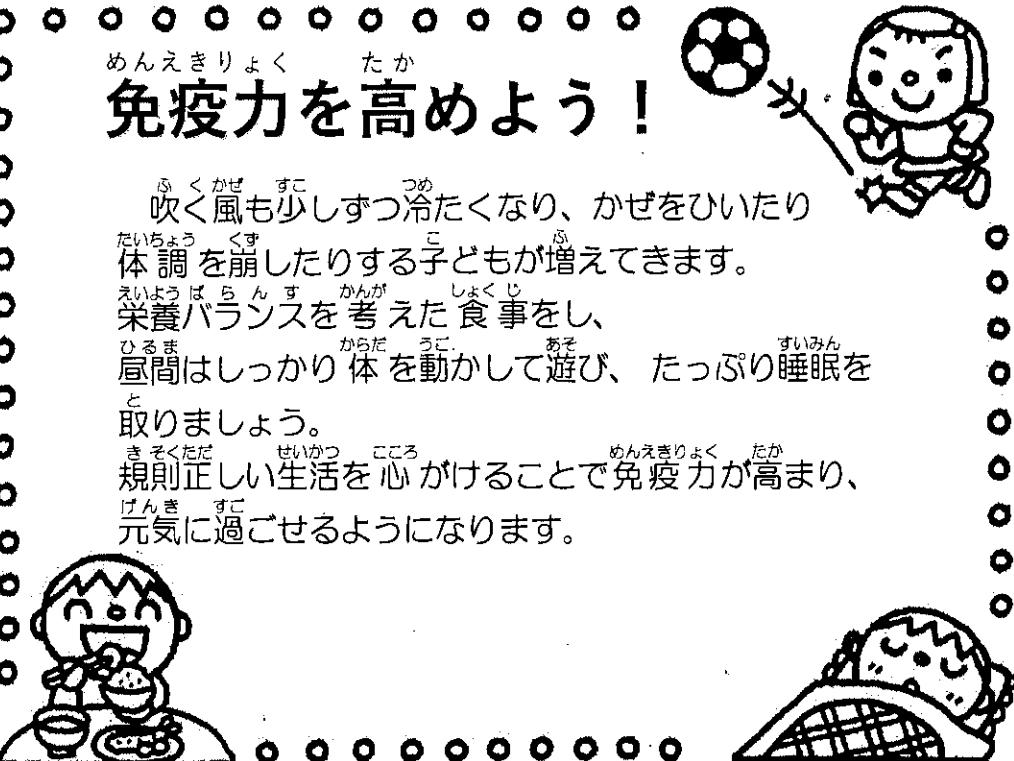
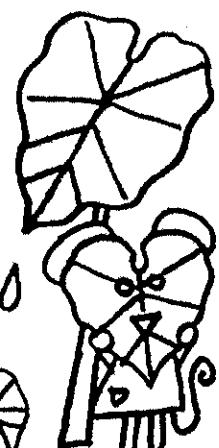
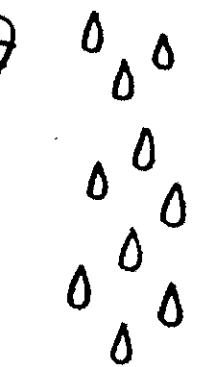
## 11月きゅうしょくだより

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、  
食欲も増してきます。  
朝食をしっかり食べて、元気に登園しましょう。



## おいもの旬です♡

11月はさつまいもやさといもなど芋類が  
旬を迎える多く収穫できる季節です。  
保育園でも給食やおやつで  
いろいろな芋をおいしくいただきます。  
すずらんぐみが芋ほりでほってきた  
大きなさつま芋を使う予定です  
こどもたちも楽しみにしてくれています



## 免疫力を高めよう！

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたら  
体調を崩したりする子どもが増えてきます。  
栄養バランスを考えた食事をし、  
昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠を  
取りましょう。  
規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、  
元気に過ごせるようになります。



## きのこをたべよう！！

きのこがおいしい季節です。  
しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき・まいたけ・  
まつたけなど、種類がたくさんありますが、  
どれも食物繊維が豊富で、ビタミンやミネラル  
カリウムも多くものもあり、塩分の過剰摂取を抑えて  
便秘や生活習慣病予防にもなります。  
低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮ても  
おいしいですよ

