



11月きゅうしょくだより

あき いちだん ぶか かつ 11月は一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、
 食欲も増してきます。
 朝食をしっかりと食べて、元気に登園しましょう。



おいしい旬です♡

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
 大きなさつま芋も使う予定です
 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、かぜをひいたり
 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

