

給食からのおたより



寒さもいよいよ本番の季節となりました。インフルエンザ・ノロウイルスが流行する時期でもあります。手洗い・うがい・規則正しい生活・バランスのとれた食事で病気に負けないよう丈夫なからだを作りましょう。



おもちつき



11月5日(土)に昔ながらのきねとうすで餅つきを行いました。お父さんの力強いつきかたで、子ども達もひととき大きな歓声をあげて喜んでいました。ついたお餅はみんなで美味しく頂きました。子ども達は何回もおかわりにきていても喜んで食べていました。お手伝い頂いた皆様本当にありがとうございました。



冬至かぼちゃ



冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。かぼちゃはカロテンが多く含まれていて粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力効果もあると言われています。かぼちゃを食べて風邪に負けない体を作りましょう。保育園でも、冬至かぼちゃを献立に取り入れています。



今が旬！冬の野菜

冬になると、野菜は甘みがまして美味しくなってきます。寒い冬には体を温める根菜類(大根・人参・ごぼう・ねぎ・白菜)をたっぷり摂りましょう。野菜をとることで、食物繊維も豊富に摂ることができるので、まさに冬の野菜は私たちの体に大切な役割を果たしているといえます。



今月の給食目標

風邪をひかない
元気なからだを作ろう



12月の行事

16(金) 誕生会
22(木) クリスマス会・冬至

※誕生会、クリスマス会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

