

# 給食からのおたより

11月



平成26年度 面川報徳保育園

山々の紅葉も次第に鮮やかさを増している今日。冬野菜を使った鍋物やシチューがおいしい季節です。

この時期は、新米も出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店先に並びます。また、かぜのウイルスが繁殖しやすくなります。かぜを予防する意味でも、旬の野菜や、魚などをたくさん取り入れましょう。



## さつま芋ほり



## 冬に向けて

近所の畑で、さつま芋堀を体験しました。みんな楽しそうに取り組んでいて、収穫する喜びを味わいました。また、次の日には、収穫した芋を3・4・5歳児に濡れた新聞紙とアルミホイルで巻いて焼きいもパーティーを楽しみました。自分の手で掘り当てた芋は格別おいしかったようで、喜んで食べていました。

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働くようになります。以下のことに気を付けて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

- ①体で気温の変化を感じましょう  
(寒いからとあたたかいところにこもらない)
- ②ゆったりと湯船につかって体を温めましょう  
(心身ともにリラックス)
- ③食事に旬の野菜を取り込んで  
(秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、しっかり食べて、エネルギー源にしましょう。)



### 材料(子ども4人分)

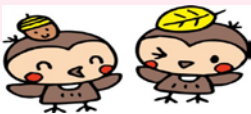
- 納豆・・・2パック
- 長ねぎ・・・1/4本
- 人参・・・1/4本
- ちくわ・・・2本
- 卵・・・1個
- チーズ・・・40g
- しょうゆ・・・適量
- 油・・・適量



## ミニレシピ 五目納豆

### 作り方

- ①人参・長ねぎ、ちくわはみじん切りにして炒める
- ②卵はスクランブルエッグにする
- ③チーズはさいころ状にする
- ④①・②・③と納豆を合わせたらしょうゆで味付けして出来上がり☆



## 今月の給食目標

# 実りの秋を感じよう!



## 今月の予定

- 4日(火) りんご狩り
- 14日(金) お誕生会
- 15日(土) 七五三

※14日は箸のみ持たせて下さい。