



給食だより

平成29年11月1日
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育



秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。
この時期は新米が出回り、脂ののった魚や野菜、果物も一段と美味しさを増す時期です。

冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランス良く活かした食事で
体力をつけ、寒さに負けない体づくりに励みましょう。



お餅つきしました。



「べったんこ、それべったんこ〜！」
という元気なかけ声に合わせて、
お餅つきを楽しみました。
納豆・ごま・あんこ・きな粉・つゆ餅に
して美味しく頂きました。
ご協力頂きありがとうございました。



さくら組さんが
11/14(火)に
りんご持りに行き



今月の給食目標

苦手なものも
頑張ってたべてみよう



りんごに多い食物繊維 ペクチン

ペクチンは水にとけやすい食物繊維の1つです
消化されないまま腸まで届き、コレステロール
を吸収しにくくします。また腸内にいる乳酸菌な
えさになって善玉菌を増やし、腸内細菌を整え