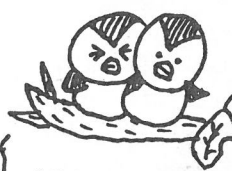




# 11月の給食だより



親隣館保育園

R4. 明間 未来

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これから温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。たくさん摂り入れて、睡眠も十分にとり、寒さに負けない強い体づくりをしていきましょう。

## 風邪をひかない食事

風邪を予防するために、寒さに負けない食事を摂りましょう。

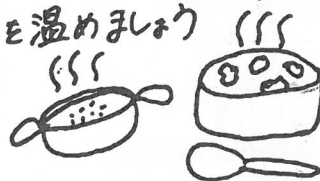
### 根菜類たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には体を温める働きがあります。特に、鍋や煮物にすると多く摂ることができます。



### 温かい食事

寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。



### ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが浸入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。人参、かぼち、小松菜、ほうかん草、レバーなどに多く含まれています。



### 食後には果物を

みかんや柿などに含まれているビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。



## 11月17日は 収穫感謝祭

17日は収穫感謝祭です。農作物の収穫に感謝し、翌年の豊作を祈りましょう。給食では、秋野菜たっぷりカレー



- ・ れんこんのシャキシャキサラダ
- ・ きのことのスープ
- ・ みかん

を出します。また、おやつには毎年、保護者のみなさまから、持ち寄っていただく果物を使って、フルーツポンチをつくりまします。



## 料理 保育のお知らせ

14日(月)

10日の芋ほりのを使用

ひかり組にさつまいもで大学芋を作るのを手伝ってもらいます。

16日(水)

収穫感謝祭の昼食

にじ組にスープのきのこの割きと、もやしを手で折ってもらい、ほし組にカレーの野菜の皮をむいてもらうのを手伝ってもらいます。

17日(木)

収穫感謝祭の昼食

ひかり組にカレーの野菜の切裁、炒め、ルー作りを手伝ってもらいます。