11 月号



令和元年11月1日

秋も深まり朝晩は冷え込むようになってきました。

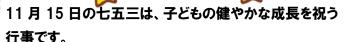
子どもたちの体は、春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。

鮭など旬の野菜には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類はエネルギー源となります。 季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

七五三のお祝い









千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込め られており、飴の色も紅白です。



保育園でも、お赤飯を炊いたり、紅白まんじゅうをつくり お祝いをします。













ヌルヌルが消化 を助ける

人里でとれることから、「里芋」と呼ばれるように なったといわれています。

芋類のなかでもカロリーが低く食物繊維が豊富です。 ヌルヌル成分は、胃壁を守り、消化を助けます!!



