社会福祉法人かすみ台福祉会　かすみ台第一保育園

食育だより

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

11 月 15 日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。
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。

「さといも」

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!!

お知らせ

11 月 9 日(土)は、芋煮まつりです。
ぞう組さんが、きりん組さんの夏に作った枝豆が大豆になり冬に味噌を仕込み、やっと完成しました！
その「味噌」で芋煮を作ります。
ここ数年、多くの保護者の方々や子どもたちに食べに来ていただいています。
「おかわり無し」「無くなり次第終了」です。
是非！！食べに来てください！！