



食育だより

11月

令和3年11月1日

かすみ台第一保育園

秋も深まり、朝晩は冷え込むようになってきました。鮭などの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、イモ類はエネルギー源になります。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、七歳、五歳、三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今年も健やかであるようにお祈りします。

保育園でも、15日の給食にお赤飯を出し、おやつには紅白まんじゅうを作って、お祝いする予定です。



冬野菜といえば、大根、白菜、ネギ、ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい

です。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



旬の食材

フロッコリー・ごぼう・
さつま芋・里芋・新米
れんこん・りんご



ぞう組さんが作ったお味噌が、できあがっています！10日のおやつは芋煮を作ってみなで味わいます。ぞう組さんはその日に合わせて、栽培・収穫したお米で「おにぎりパーティー」もする予定です。