



# 11月

## かすみ台第一保育園

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。  
 春に比べると、子どもたちは身長が伸びて成長を感じますね。  
 食欲の秋です。サケなどの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて  
 体を温め、芋類はエネルギー源になります。ビタミン豊富な果物は  
 風邪予防になります。

旬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。



### 子どもの 成長を祝う 七五三



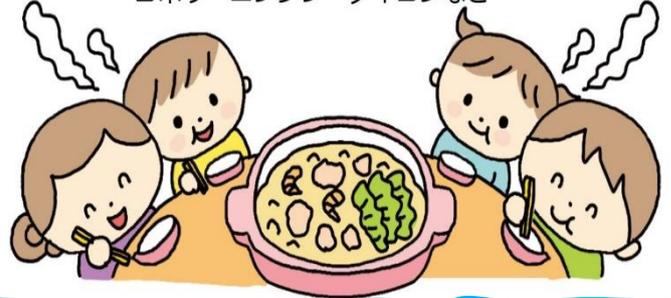
11月15日は7歳・5歳・3歳の成長を祝う日です。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。飴の色も縁起の良い紅白で、袋にも鶴や亀が描かれています。

当日は、園でもお赤飯を炊いてお祝いする予定です。

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 新米の季節です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、どんなおかずとも相性が良いです。新米は水分量が多いため炊くときは、水分を減らして炊きます。今年も、ぞう組さんが育てたお米と豆から作った味噌を使って、おにぎり&芋煮パーティーをする予定です。



### りんごの提供の仕方

ひよこ組	すりおろして加熱し滑らかにする
あひる組	1/24(個)スライスを3枚
うさぎ組	1/16(個)スライスを2枚
ぱんだ・きりん・ぞう組	1/8(個)

りんごだけに限らず他の食材についてもお子さまの咀嚼機能に合わせ形状を変え提供しています。

今後も職員間で連携を取りながら、より一層気をつけて調理、提供をしていきます。