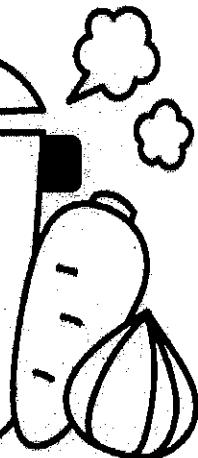
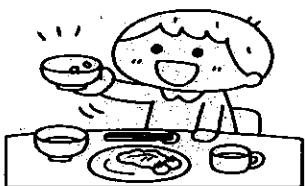


# 給食だより



やしお花桃保育園 11月の食育だより

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子ども達においしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



## クッキングのお知らせ

スイートポテト作り（3・4・5歳）

焼いも会（4・5歳）

さんま祭り（5歳）

## さつまいも掘りをしました

10月25日（木）に、もも・ゆり・ひまわり組さんで、さつまいも掘りをしました。みんな真剣に芋堀りに取り組んでおり、宝探しのように夢中になっていました！みんなが一生懸命掘ってくれたお芋は、焼いもやスイートポテトなどに使用します。楽しみですね！！

## おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。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。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



## うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも身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。

- ・ハクサイ→淡泊でほかの材料との調和が良く鍋にはなくてはならない野菜
- ・ホウレンソウ→鉄分が豊富
- ・ダイコン→冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## 身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。

**身体をあたためる食品→ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・コボウ・ニンジン・ダイコン**



## 子どもの成長を祝う七五三

- 11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子ども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感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。
- 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。縁起のよい紅白となっており、袋に鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

