



11月の給食だより

2022年10月31日 ひまわりやすにしこども園

季節の移り変わりを覚えることが多くなってきました。寒くなってきても、子どもたちは園庭で元気いっぱい身体を動かして遊んでいます。

また、だんだんと風邪が流行ってくる時期です。風邪予防のためにも、バランスの良い食事や、温かい食事を取り入れましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

園では子供たちがさつまいもの収穫をしました。収穫したさつまいもを使って、各クラスでクッキング。
給食室にも「給食先生、はいどうぞ～」とおすそ分けしてもらいました。
子どもたちの愛情たっぷりのさつまいも料理は、とっても美味しかったです。

展示食についてのお知らせ

食中毒警報が解除されたため、展示食を再開します！
今月はすみれ組さん、来月はちゅうりっぷ組さんというように、幼児さんと乳児さんを交互に展示していく予定です。展示してある給食は、1食分の目安量です。個々によって加減していますが、参考にしてください。事務所横に展示しているので、お迎えの際にご覧になってくださいね！

給食室から見た運動会

園児さんはどんな競技をするのかなと楽しみでワクワク。

ちょこちょこ園庭に行き、のぞいていました。ゆり組さんのかけっこや運動遊びをみて、「すごい!」「そんな事もできるようになったんだ～」と感動し涙がちょっぴり出ました。

給食を取りに来るとき、「今日の給食好き～」「美味しそう」と言ってくれる園児さんの成長を見ることができて良かったです。

