



# 11月 給食だより

2025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感じるが多くなってきました。寒くなってきました、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。

## ○風邪をひかない食事○

風邪を予防するために、寒さ負けない食事を摂りましょう！

### 温かい食事

寒い日には、温かい食べ物  
で体を温めましょう。

### 根菜類たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多く摂れます。



### ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。

### 食後には果物を

みかんや柿などに含まれる  
ビタミンCは、体の免疫を強  
くする働きがあります

## 秋の行事 ～お月見～



日本では旧暦の8月15日の夜（新暦9月中旬～10月上旬）を「十五夜」と呼び、月見団子やすすき、里芋などを供えてお月見をする風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜は10月6日。十五夜当日は、幼児組さんが丸めたお月見団子をおやつに食べました。

## ☆展示食再開についてのお知らせ

「夏の食中毒予防期間」終了に伴い、10月20日から再開しました。事務所前に展示しているので、お迎えの際に、ぜひ見てくださいね。

