

# 11月

## きゅうしょくだより

— 11月号 さいこうこどもえん —



寒い季節になってきました。だんだん風邪がはやってくる頃です。風邪の原因ウイルスは、気温や湿度が低くなる時期に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、感染しやすくなります。風邪予防の為に食事をバランス良く摂ることを心がけ、できるだけ体の温まる食事をしましょう。体を内側から温めるのは、温かい食事です。エネルギーの素になるご飯や芋、そして魚や大豆製品(豆腐など)卵や肉などのたんぱく質が体温を維持します。また、ビタミン類の多い野菜も積極的に摂取しましょう。

### ～ 11月の目標 ～ ★ 風邪予防に効果的な食材を知り予防につとめましょう ★

粘膜を強くして風邪や感染症にかかりにくくすることが大切です。粘膜を強くしてくれる食材の中には、秋が旬のさんまや大豆製品があります。今回は、大豆製品について知りましょう。

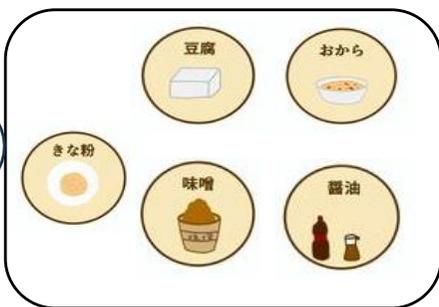
#### 大豆、大豆製品って?!

- ・秋が旬。
- ・とれたては、皮もやわらかく、香りよし、味もよし。
- ・肉よりも脂質が少なく、低カロリー。
- ・調味料品としても大活躍。

#### 豆に親しもう

- ・種類が豊富
- ・変化におどろく

全部大豆から  
できているんだよ!!



ここにはないけど、  
あんこは小豆から  
できているんだっ  
て!

★おうちにも他にはないか探してみよう!!

#### 栄養たっぷり

- ★体を温める効果
- ★脳を活性化する
- ★糖をきれいに燃焼する
- ★繊維質も多い
- ★体を有害物から守る

#### ★わくわく芋掘り★

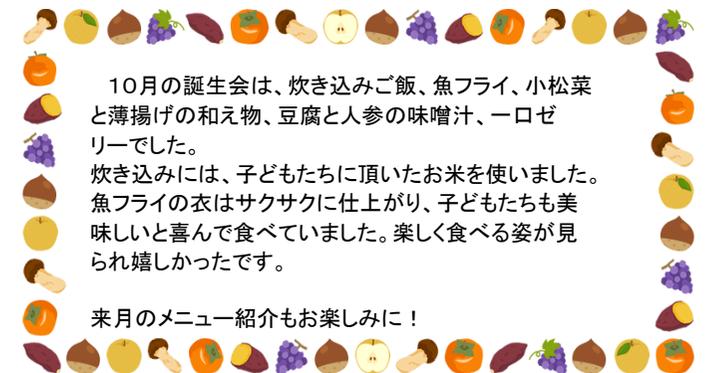
10月20日はこども園の畑で芋掘りでした。子どもたちがとても楽しそうに一生懸命お芋を掘ってくれました。今年は、苗を下さった地域の方やも組のお父さんのご協力により、例年よりも豊富に育ちました。感謝の気持ちを込めて、11月のメニューに使用します。ありがとうございました。



### ～ 10月の誕生会 ～



### ～ 誕生会メニュー紹介 ～



10月の誕生会は、炊き込みご飯、魚フライ、小松菜と薄揚げの和え物、豆腐と人参の味噌汁、一口ゼリーでした。  
炊き込みには、子どもたちに頂いたお米を使用しました。魚フライの衣はサクサクに仕上がりに、子どもたちも美味しいと喜んで食べていました。楽しく食べる姿が見られ嬉しかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに!

### 10月うまれのおともだちのしょくじふうけい



10月10日より入園しました。  
10月8日がお誕生日でした。先月紹介できなかった為今月紹介させていただきます。  
楽しい園生活を過ごしてね



### 11月うまれのおともだちのしょくじふうけい

