

# きゅうしょくだより

2022年11月  
さくらんぼ保育園



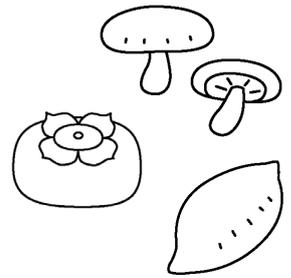
秋も深まり、朝夕は寒くなってきましたね。これからの季節は、大根、白菜、長ねぎ、れんこん、カリフラワー、ブロッコリーなどが甘味を増しておいしくなってきます。今月は、根菜をたくさん使ったサラダや和え物、お汁など献立の中にもたくさん取り入れました。野菜をたくさん食べて、丈夫な体をつくりましょう。特に、濃い色の野菜は皮膚や粘膜を強くし、免疫力もアップしますよ！

## ～ 9月・10月の献立紹介 ～

9/12 夏野菜のキーマカレー、ブロッコリーのおかか和え、ぶどう



たくさん夏野菜を入れて作りました。いつも野菜が苦手な子も野菜を気にせずたくさん食べてくれたので、季節の野菜でアレンジしていきたいと思えます。



10/7 《運動会がんばろうランチ》 鶏の照り焼き、レタスとツナのサラダ、ミニトマト、キャベツのスープ、梨



うんどうかいがんばってね！の気持ちをこめて作りました。感染対策のため、以上児プレートは一人一人にカップに入れて用意しました。

## うれしい交力能 たっぷり冬野菜

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。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- 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

## ● 主食量調査を行います ●

11月18日(金)に3・4・5才児に向け、主食量調査を行います。日頃、持参しているご飯の量を把握するとともに、これくらい食べてほしいという目安も伝えられたらと思っています。お弁当の中にラップを敷いて、いつも通り子どもが食べている量を入れて持ってきてください。献立表にも記載してありますので、ご確認ください。