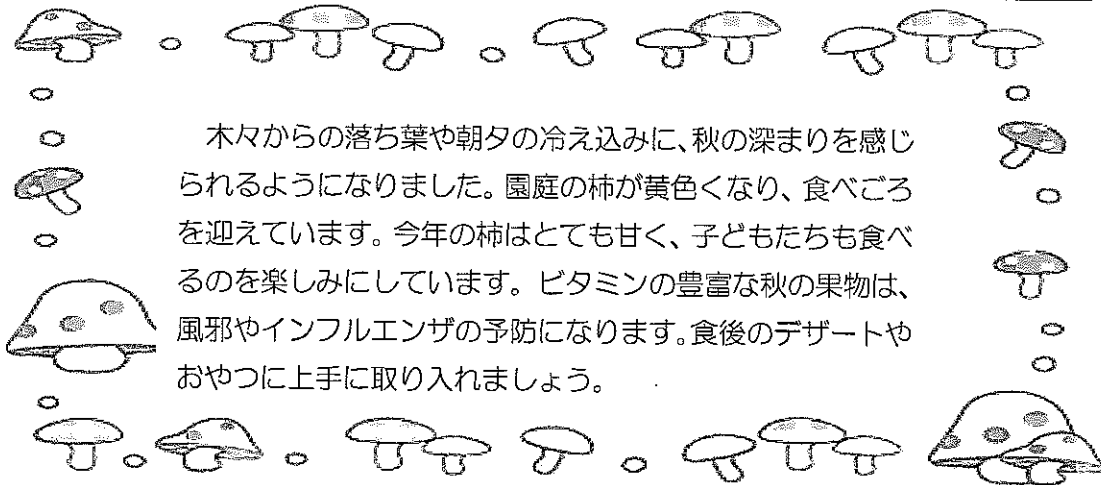
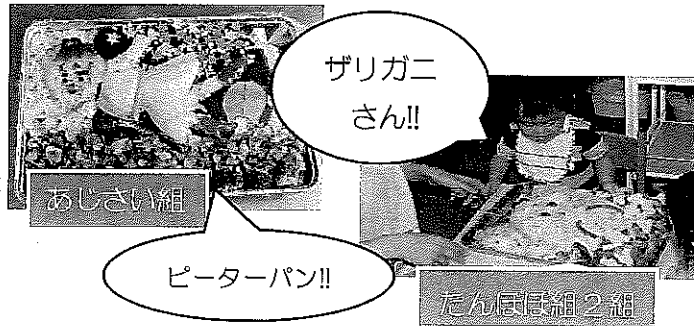


給食だより



木々からの落ち葉や朝夕の冷え込みに、秋の深まりを感じられるようになりました。園庭の柿が黄色くなり、食べごろを迎えています。今年の柿はとても甘く、子どもたちも食べるのを楽しみにしています。ビタミンの豊富な秋の果物は、風邪やインフルエンザの予防になります。食後のデザートやおやつに上手に取り入れましょう。

運動会がんばったね！★がんばろうランチ★の紹介

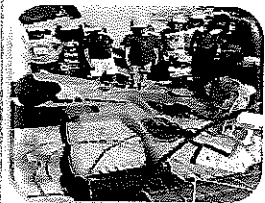


ザリガニさん!!

ピーターパン!!

たんぽぽ組2組

ビオトープのお米が収穫できました。ビオトープで育てた稲の脱穀が終わりしました！射場さんにお世話になり、脱穀が終わり“4kg”のお米が収穫できました。



足を上手に使って、ぎーこーぎーこーと言いながら、力いっぱいこいで、脱穀しました。

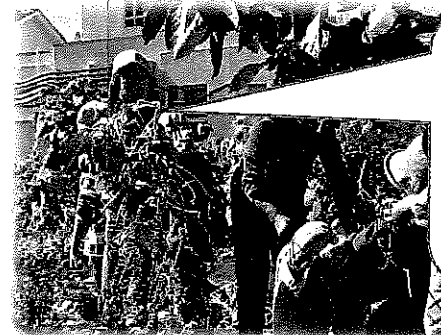


どこにあるんだろう～
ぜんぜん、でてこないんですけど～
もっとふかいところにもあるよ。ほってみてね。



豚汁おいしいよ!!

お芋掘りに行ったよ



みてみて～
すごい、つる!!
いっぱいさつまいもできてるかな。ぜんぶ、おいもにつながってるよ。

フレスコ裏の畑にて



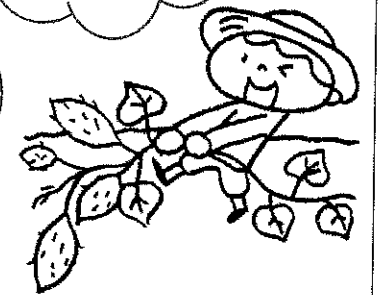
とんじるおかわりしていい？
おいしいもん。

だいこん、おおきくなるといいな。



大根作りはひまわり組の食育活動です。

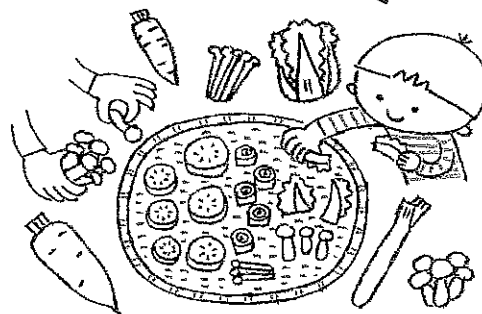
大根の芽が出て、まびきもしましたよ。



子どもと一緒にやってみよう

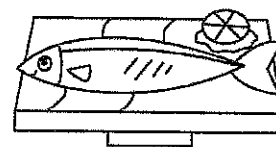
干し野菜作り

空気の乾燥している冬は、干し野菜作りに最適です。大根やきのこ類などは、食べやすいサイズに切ったりちぎったりして水分を拭き取り、ザルや干し網に重ならないように並べ天日干しします。野菜を干すことでうま味が凝縮され、食材によっては栄養価も高くなります。また保存性が高くなり、調理したときに味が染み込みやすくなるという利点もあります。お子さんと一緒に、いろいろな干し野菜を作ってみましょう。瀬川保育園でも切干大根をつくるよ。



☆ニ栄養情報！☆

今年のさんまは、高値が割っていましたが、価格がやっと落ち着いてきました。さんまは、とても栄養価が高く、特にDHAやEPAが豊富に含まれています。選ぶポイントは、おなかの音が響く張りがあり、口先が黄色で、目が澄んでいることです。魚のたんぱく質を効率よく身体で使うた



めには、ビタミンB群もしっかりとりましょう。そして、たくさん食べて、身体などひかない体づくりをしましょう。

♪おしらせ♪

- 8：収穫祭
- 16：リズム参観日
- 20：2～5歳は遠足でお弁当です。たんぽぽ組以下は給食です。

