

# 食育だより No. 8

平成 29年 11月 1日 みなみひの保育園

秋の深まりとともに野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。  
朝夕の寒暖差が大きくなり風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。  
毎日の食事をバランスよく摂り風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。

## 給食室から

毎年 11 月頃からノロウィルスの流行が始まり 12~2月頃にピークをむかえます。  
給食室でも感染症対策として、①正しい手洗い ②健康管理 ③環境の清掃など  
基本的なことですがしっかり対策をしていきます

## うれしい交か能 たっぷりの冬野菜

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

10月26日にお芋掘りをしました！

お芋掘りを楽しみにしていた子どもたち。芋のつるを持って一生懸命引っ張っていました。

お芋が出てくると「でてきた！」「おおきいね！」と喜んだりお芋の形を見て「〇〇みたい」と楽しんでいた子どもたちでした。焼き芋にしてお芋を食べるのが楽しみです。



## お誕生日メニュー

- ・ソースカツ丼
- ・スパゲティサラダ
- ・けんちん汁
- ・フルーツ
- ・ワッフル