



きゅうしょくだより



令和6年11月 みなみかせ保育園

朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになってきました。
体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

体を温めて風邪予防

- 秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせます。
- 主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。
- 風邪のウィルスを防ぐには、免疫力を高める事と、体を温める事が大切です。



【旬の根菜】

- 人参・れんこん・さつまいも・ごぼう・だいこん・かぶ など…
- 加熱して食べると甘みが増して美味しい野菜がたくさんありますね。

食欲の秋!さつまいもをみんなで収穫だ!!

気温も涼しくなり少しずつ秋も深まり、園庭の木々や作物は実りの季節を迎えています。秋のイベントである芋掘りでは幼児クラス全体で取り組み、さつまいもの収穫をしました。友達と「せーの」と声を合わせて引っ張る姿や土の中に手を入れ「さつまいもどこ?」と普段触っている砂とは違う感触を感じながら収穫を体験しました。

初めて参加した3歳児クラスのたんぽぽ組は、お芋のツルがとても長いことにビックリ!形や大きさが様々であることにも気付いて楽しんでいました。4歳児クラスのひまわり組は、収穫できた芋が小ぶりな物が多かったのですが、子ども達は「さつまいも小さいから土の奥まで探さない!!」と中まで手を入れ一生懸命に探していました。年長のさくら組は、「大きいのどこかな?」「みんなで手伝おう!!」とグループごとに協力しながら芋掘りを楽しんでいました。3クラス分のお芋のツルを集め鉄棒に引っ掛けると、カーテンのようになり、子ども達も「葉っぱのカーテンだ」と葉やツルの観察をする姿が見られました。11月にはお楽しみの焼き芋が待っています。熱々のおいしいお芋が待ち遠しい子ども達です。

