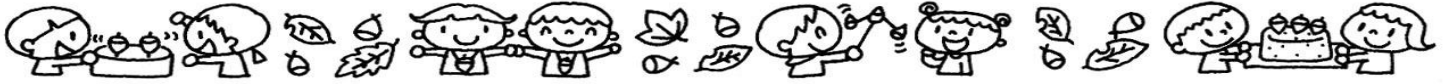


# 11月給食だより



日に日に寒さが増してきました。コロナ対策はもちろんですが、寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。外から帰った時の手洗い、うがいでなく、食事の前の手洗いを徹底し予防しましょう。



## 冬にむけてスムーズな切り替えを

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働くようになります。次のことに気をつけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

### ①旬の野菜を取り込んだ食事を心がけましょう。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかく美味しい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。お鍋やおでんなどのあたたかいメニューで身体をあたためましょう。

#### ★体をあたためる食材

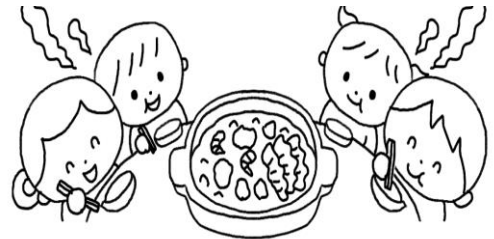
ねぎ・にら・玉葱・生姜・にんにく・南瓜・ごぼう・人参・大根など

### ②体で気温の変化を感じましょう。

寒いからと暖かいところにこもらず、外で元気に遊びましょう。

### ③ゆったりと湯船につかって体を温めましょう。

心身ともにリラックスしましょう。



## カレー作りをしました！

10月5・6日に3～5歳児クラスみんなにカレーに入れる野菜の下ごしらえをしてもらいました。

みんな楽しそうに取り組んでいました！

あみあみ組のみんなはカレー作りもしました。

カレーを食べる時には、いつも以上に、おいしい～！の音が聞こえてきました。

#### ぬくぬく組：

じゃがいもをきれいに洗ってくれました。

#### のびのび組：

玉葱は手で、人参はピーラーを使って皮むきをしてくれました。

#### あみあみ組：

包丁を使い、玉葱と人参を切ってくれました。



## お知らせ

今月のお誕生日会メニューは、誕生日会当日の25日(金)ではなく、22日(火)になります。

## 11月の食育

・5歳児 収穫祭(16日)

2022年11月

認定こども園 Kids まゆみ

