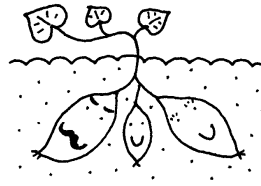


じんぐん



★さつま芋掘り

去る10月19日（月）秋晴れの中、予定していた29日より10日ほど早い芋掘りをしました。ひよこぐみの小さな子どもたちも芋掘りの見学に参加し、きりんぐみさんが中心になって、沢山のさつま芋を収穫しました。大きい芋や小さい芋といろいろですが、味はきっと間違いなし！1～2週間ほどおいてさつま芋の水分を抜き、給食やおやつに使います。また、11月5日（木）に焼き芋会で味わいます。試し掘りをしたときのさつま芋は、天ぷらにしてみました。とても粘りがあり甘くて美味しいさつま芋で、焼き芋会でも甘くておいしいさつま芋を食べることができることでしょう。

お知らせ

あさりの水煮缶を使います

今月から野菜スープや和え物・煮物などにあさりの水煮缶を使うことにしました。生のあさり貝同様に水煮缶にも食物のアレルゲンとなることがありますので、まだ食べたことがなければご家庭でみそ汁やスパゲティなどで食べていただけると助かります。献立表には「あさりの……」の文字を入れています。当日のメニューボードにも記入しますので、食べた日から2～3日は、痒みや皮膚の様子をみていただければと思います。

♡11月の行事 七五三もちつき会♡

三歳と七歳になった女の子と五歳になった男の子が、神社などにお参りして健康に感謝し、これからの成長を願う儀式です。保育園では、もちつき会をしてお祝いします。もちは古くからお祝いごとにいただく特別なごちそうです。朝からもち米をふかし沢山ついて「御振舞いもち」として配ったり、いろいろな種類の味を準備してお祝いします。、日本の伝承料理を大切にしたいですね。



《おやつのポイント》

★決まった時間にとるようにしましょう

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。

★飲みものを添えて水分補給

水や麦茶などの甘みの含まないものがおすすめです。牛乳は、カルシウム摂取には有効ですが、飲みすぎはエネルギーの過剰摂取につながります。量を決めて飲むようにしましょう。

★自然の味を大切に

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろんなものを組み合わせることも大切です。