



きゅうしょくだより

しいの木保育園 2020年 10月



今月の食育テーマ

運動量と食事

過ごしやすい季節となりました。お外でたくさん遊んだあとは、おなかもグーゲー。しっかり食べて元気いっぱいすごしたいですね。

♡.....♡.....♡.....

よくかんで食べよう！

食事のときおこさんは、お口の中に入った食べ物は、何回かんでからごっくんと飲み込んでい
るのでしょ
うか？一度にたくさんの食べ物を口の中に入れてしまうと、上手にかむことができません。口の中で一回ためて、よくかんでから飲み込むようにすると消化も良く胃にもやさしいです。ゆっくりと落ち着いて食べる環境も必要ですね。



今月のおしらせ

10月1日 誕生日会・おつきみ

10月生まれのおともだち、お誕生日おめでとう。今年
は十五夜とお誕生日会が同じ日になりました。当日の給食でうさぎさんがか
けています。探してみ
てね。

10月22日 和食の日

月に一度、しいの木保育園の和食の日です。今月は切り干し大根とひじきの乾物を使った煮物をご紹介します。乾物は旨味も栄養もギュッと濃縮されています。日持ちがするので、常備しておく
と便利ですよ。

10月29日 愛情弁当

お弁当と水筒の持参をお願いします。ミニトマト、ぶどうなど ツルツとした食材をお弁当に入れる場合、 $\frac{1}{4}$ の大きさに切って
いただくよう、お願いします。



10月30日 ハロウィンパーティー

～トリックオアトリート～

ハロウィンパーティー会場となった、しいの木保育園。給食もハロウィン特別メニューです。おたのしみに！

保育園を遅刻するとき（病院受診など）の給食提供について

11:15までに登園することができない場合、衛生面などの理由の為、昼食を提供することができません。

時間をすぎて登園する場合は、ご家庭で昼食を食べてから登園するよう、お願いします。