



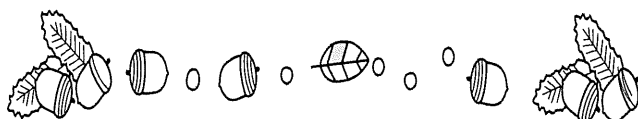
きゅうしょくだより

しいの木保育園 2021年10月

今月の食育テーマ

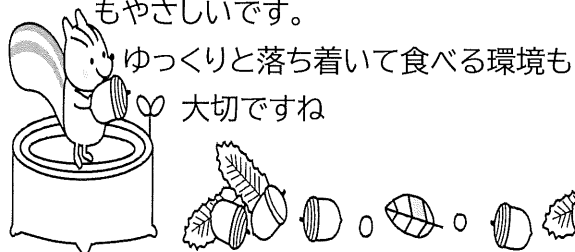
運動量と食事

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、おなかもグーグー。しっかり食べて元気いっぱいすごしたいですね。



よく噛んで食べよう！

食事の時口の中に入った食べ物は、何回噛んでからごっくんと飲み込んでいますか？一度にたくさんの食べ物を口の中に入れてしまうと、上手に噛むことが出来ません。よく噛んでから飲み込むようにすると、消化もよく、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大切です

新米が美味しい季節です

町内でも稲刈りが始まっていますね。新米の季節になりました。園の給食でも10月から新米の予定です。

旬の恵、味わっていただきましょう。

今月のおしらせ

10月6日 たんじょうびかい

10月生まれのおともだち、おたんじょうびおめでとう。いつもとちがう特別メニューでお祝いします。

10月13日 愛情弁当

お弁当と水筒の持参を、お願いします。

10月25日 わしょくのひ

月に一度、しいの木保育園の和食の日です。今月はおからを使った、うの花入りです。うの花は、豆腐を作る時に出る搾りかすのイメージがありますが、栄養価も高く食物繊維も多く含みます。スーパーの豆腐コーナーなどにも売られていますよ。

10月28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！