

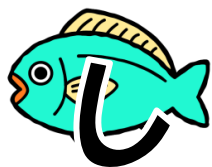
食育だより

11月

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------



運動の前にエネルギー補給

秋は体を動かすのに気持ちいい季節です。

天願こども園でも運動会を前に練習を頑張る子ども達の元気な姿が見られます。

午前の活動は体を動かすことが多い為、体のスイッチを入れる大切な朝ご飯はしっかりとエネルギー源(ごはんやパン、いも類など)になるものを取り入れましょう。子ども達が健やかに成長していくために、調和のとれた食事を私たちも提供しサポートしていきたいと思ひます。

旬の果物は栄養がいっぱい

11月の献立は旬の青切みかんと柿を取り入れてます
「青切みかん」は極早生(ごくわせ)温州みかんのことで皮が青い時期に早めに収穫したものです。沖縄では、

運動会が各地で始まる頃に出回ることから運動会みかんとも呼ばれています

《青切みかんの栄養と期待される効果》



●ヘスペリジン: 熟す前の青切みかんに豊富で、果皮や袋、白いスジの部分に多く含まれます。

・毛細血管の強化、血液の改善、アレルギー抑制、目の健康維持や皮膚・粘膜の健康維持を助けます。

《柿の栄養期待される効果》



●食物繊維が豊富: 腸内環境を整え便秘改善に役立ちます
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドが多く含まれ
白血球の働きの強化、免疫力を高める、皮膚や粘膜、ウイルス
・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれる
旬の果物は甘く、たくさんの栄養がいっぱいです。

今月の給食…

11月5日は、防災の日(津波防災の日)

保育園では定期的に地震、火災、津波を想定して避難訓練を行い防災の日には災害食として子どもたちが食べやすいメニューの一つのカレーを提供しています。



11月15日は子どもたちの成長を祝う七五三

3歳から7歳までは病気になりやすい年齢であったため、こどもたちが無事にその年を迎えられた事に感謝し、成長を祈る思いが込められています。

11月17日(月)に園でも行事食で七五三メニューを予定しています。



ハロウィンランチ

