



給食だより

令和4年度 [ガッ] 立場らびと保育園

肌に触れる風もだんだん冷たくなって
きました。晩秋の気配がだんだん感じられる
ようになりましたね。感染症などが流行する冬に
備えて体を温める食材を食べて寒さにはかない
体作りをしていきましょう!! らびと保育園でもバランスの
よい給食作りに頑張っていきます。



く子どもの成長を
祝う七五三

11月5日の七五三は、7歳・5歳・3歳の
子どもの成長をお祝いし、元気に育つようにと
お願いをある日で今までの成長に感謝し
お参りをします。お祝いの子どもが持つ物を
「千歳あめ」・千歳は千年という意味で子どもの
健康と成長を願い「長く伸びる」と言う願いが込められて
います。

「柿」について

柿、といえは秋の代表的な
果物ですね。柿はビタミンC、
β-カロテンとビタミンの宝庫と
いえます。

柿(中皮) 1kgで 100mg
大人1日分のビタミンCがとれ
β-カロテンも体内に入ると
ビタミンAになり、身体の抵抗力
を上げて、病気を早く
治してくれます。

柿を食べてこの冬を
元気にすごそう!

給食室
から



- ♡♡♡ 11月の食育 ♡♡♡
 - <にじぐみの食育>
 - ・野菜クイズ → 日程、時間は未定です。
 - <そらぐみの食育>
 - ・「きのこ」をさいてみよう!!
 - ・「カッパケキ」作りをしよう!!
- 日程は未定です。