



# 給食だより 11月

園庭の木々もだんだんと色づき始めました。これから冬になっていきますね。

今月も秋の音楽会、七五三祝い、やきいもパーティーと、季節に合った行事がたくさんあります。また遠足を予定しているクラスもあります。紅葉を楽しみながら、季節の変わり目を楽しみましょう。



## 七 五 三

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。元気に大きくなってくれたことをみんなでお祝いしてあげたいですね。

園では8日に七五三祝いとして、給食がお祝い献立になっています。またその日に、うさぎ〜ぞう組さんは千歳あめを持ち帰ります。ひよこ組、りす組さんは飴の代わりに、あんぱんまんジュースを持ち帰ります。楽しみにしててください。



## 冬野菜をとりましょう

11月の献立にも冬野菜をたくさん使っています。参考にしてみてください。

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれんそうなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- 白菜…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜。
- ほうれんそう…鉄分が豊富。
- 大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。

