



11月号  
 みどりの丘こども園  
 栄養士 山崎 まい  
 青木 美優

秋の深まりとともに、柿やぶどうなどの果物が旬を迎える季節となりました。秋の果物には、免疫力を上げるビタミンCや、風邪などの予防に効くβカロチンが豊富なものが多いため、ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。★ぶどうは喉に詰まりやすいため小さくカットしてくださいね。

## 新米おにぎり作りをしました！

10月になり、新米の季節がやってきました。新米は柔らかくて粘りのある食感で、白くてつやがあり、甘い香りが特徴です。3歳以上児のクラスでは、ご飯をラップで包んでおにぎりを握りました！まん丸に握る子可愛くハートの形にしていくななどそれぞれ自分の好きな形に握っていました。お米の味をしっかりと味わってもらうためにあえて具は入れずに握り、食べてもらいました。噛めば噛むほどほのかに甘い味がしてきます。こども達も、たくさん噛んで新米を味わっていました♪これからも「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしっかりと、お米を作ってくれた農家さんをはじめたくさんの命に感謝して食事をしていきましょう。



先月は5歳児クラスでバイキング給食を実施しました。こどもたちは目をキラキラと輝かせて普段とは違う給食を楽しんでいました♪  
 おいしかった！とニコニコ笑顔の子どもたち😊  
 食べ物に興味をもち、楽しい時間を過ごせたようでした。今月は4歳児クラスでバイキング給食を行います！初めてのバイキング方式での給食です。楽しみにしてください♪

## 給食の展示

日程 15日 未満児の量  
 28日 以上児の量  
 場所 保育園玄関  
 時間 14時～19時

給食の量や雰囲気ぜひご覧になってください。

\* 🏠 \* 📁 \* 🎆 \* 📁 \* 📁 \*

## 子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。

📁 これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の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」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

📁 給食はちらし寿司と紅白なますでお祝いをし、おやつは紅白まんじゅうを提供します♪

\* 📁 \* 🎆 \* 🏠 \* 📁 \*