

# 11月 きゅうしょくだより

令和6年11月 並木保育園

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、秋が深まってきましたね。体を動かすには気持ちのいい季節になり、子どもたちも散歩に出かけたり、園庭でたくさん遊んで、給食を食べる量が増えてきましたよ。空腹は最高の調味料と言いますが、苦手なものもお腹が空いていると食べられることも!?



きのこや果物など旬の美味しい食材を存分に味わって、厳しい冬の寒さを乗り越えましょう。

## ☆献立変更のお知らせ☆

行事等により献立を一部変更させていただきました。

- 2日(土) PM おやつ：米粉のカップケーキ(いちご)、みかん、牛乳
- 5日(火) PM おやつ：ねじりパン、バナナ、牛乳
- 15日(金) 20日(水)の献立に変更  
お昼：ごはん、レバーのケチャップだれ、温野菜サラダ、キャベツと豆腐のみそ汁  
おやつ：梅おかかおにぎり、りんご、牛乳
- 20日(水) 22日(金)の献立に変更  
お昼：カレーライス、ツナサラダ、PiPiPi チーズ  
おやつ：クラッシュフルーツゼリー、しらすせんべい、牛乳
- 22日(金)  
お昼：わかめごはん、からあげ、青ゆでブロッコリー、マカロニサラダ  
(乳児クラス→しめじと玉ねぎのみそ汁、幼児クラス→みかん)  
おやつ：ヨーグルトケーキ、りんご、牛乳
- 28日(木) お昼：プチりんごゼリー を追加

食材の都合により急遽献立を変更する場合があります。

## ビタミン摂取で免疫力アップ!!



ビタミンには体の調子を整える働きがあります。例えば、緑黄色野菜に含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや柿に多く含まれるビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化してくれます。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。これからの時期は感染症が流行りだします。積極的に野菜や果物を取り入れ、体の免疫力をアップさせていきましょう!