

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるよう、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるよう、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

ごはんで 栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。

10月

くまの子俱楽部
2020年10月

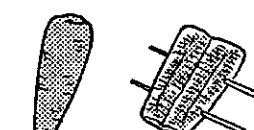


目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるよにしましょう。

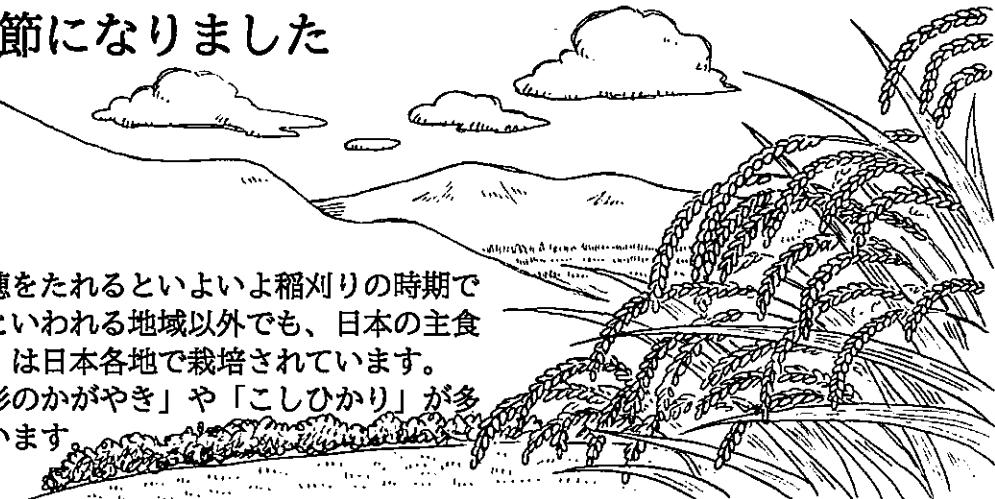


ブルーベリー レバー



にんじん うなぎ

新米の季節になりました



黄金色の稻が穂をたれるといよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米（稻）は日本各地で栽培されています。埼玉県では「彩のかがやき」や「こしひかり」が多く栽培されています。

今月の食育 10月9日(金)

今月は全園児力を合わせてカレーを作る「カレー大会」です。

爪を短く切り、きりん組さんからは、エプロン、三角巾、マスクのご用意をお願いいたします。

ひよこ組	にんじん洗い
りす組	じゃがいも洗い
きりん組	たまねぎの皮むき
幼児クラス	にんじんとじゃがいもの型抜き