今月のテーマ
「食べ物を大切にする心を育てよう!!」

秋も深まり、さつま芋やれんこん、きのこなど秋の味覚がおいしい季節になりました。食べ物は、たくさんの人の手によって私たちのもとへ届けられています。「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを大切にしながら、旬の食材を味わい、食べ物を大事にする心を育んでいきたいと思います！

11月の旬 さつまいも

秋から冬にかけて旬をむかえるさつまいも
食物繊維が豊富でお腹の調子を整える働きがあり、ビタミンCも含まれています。
自然な甘みがあり、子ども達にも親しみやすい秋の味覚ですよ

11月は「読書の秋」
絵本「さつまいももちやけたかな？」(平田景さく)に登場する「さつまいももち」を今月のおやつで実際に味わいます
絵本の中のおいしそうなさつまいももちを楽しみながら旬のさつまいもに親しんでもらえたら嬉しいです!!

ありがとう！夏野菜

西暦暑や熊本地震を乗り越えたくさん実った畑のお野菜たち…たくさんの夏野菜もおしまいの時期を迎えました。畑では次の季節に向けて冬野菜の種まきや植え付けが始まったそうです。これからどんな野菜が育つのか子ども達と一緒に楽しみに見守っていきたいと思います♥

給食だより 11月号

令和8年10月30日発行 白梅幼稚園

さつまいもクイズ？

Q さつまいもがもっと甘くなるのはど～れだ!?
① 収穫してすぐに食べる
② 1ヶ月寝かせてから食べる
③ 水につけてから食べる
正解は……②

みんなで食べよう♪あったかお鍋

寒さが増す11月、寒い日には温かいお鍋で体をポカポカにしませんか？鍋は色々な食材を一緒に食べられる栄養たっぷりのお料理です！肉や魚、豆腐などに含まれるたんぱく質を取り入れて寒い冬を元気に過ごしましょう☺また、白菜や大根などの野菜をたっぷり入れると食物繊維を摂取することができ、お通じを整える助けにもなります♪

おいしい笑顔みーつけた☺

おかわりするんだ～♥