

11月食事だより

秋も深まり寒い季節がやってきます

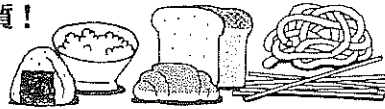
これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで栄養を十分にとり、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を。

脳を動かすエネルギーは糖質！

…主食

体を温かくするのは
タンパク質！…主菜



朝ごはんを食べないと寒い！



食育クイズ

Q にんじんの花は何色でしょうか？

- ① オレンジ色
- ② 赤色
- ③ 白色

A ③ 白色

にんじんは10～12月に旬を迎えます。花の色は「白色」で、6～8月ごろに咲き、花も天ぷらなどにして食べられます。

朝、超忙しい人も何か少しでも食べましょう

冷涼おにぎり
ホットミルク
ブチトマト
または季節の果物

納豆ごはんまたは鮭ごはん
インスタントみそ汁またはスープ

インスタントスープに
ごはんを入れてリゾット風に…

これも便利

鮭フレークや
鮭缶は使いは便利

海藻や野菜の入っているものが
おすすめ

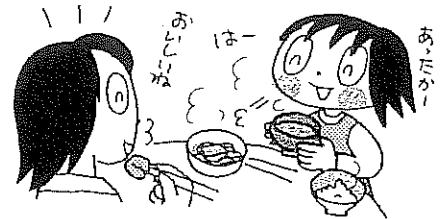
朝食は1日のエネルギー源!!

つくる習慣がいたら

食べる習慣ができたら



手づくりへステップアップしてみましょう!!



* 11月は収穫感謝食事会があります。収穫物の恵みに感謝して、幼児クラスはカレーライス、サラダ、スープを作ります。