



2019年11月  
はあと保育園中央  
〒753-0813  
山口市神田町4-22  
TEL  
083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
園長 舘 英朗

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。

子供たちの体は、春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。

食欲の秋！と言われる季節です。秋ならではの食材を存分に味わい、朝夕は、寒さも厳しくなっているののでしっかりと寒さに備えましょう。

食卓で美味しいを共有しましょう。

子どもの食への関心をはぐくむ要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。家族そろっての食事が難しい日も多いと思いますが、子供と一緒に食べる事が出来る日は、その時間を大事にしてください。「ホクホクしておいしいね。」「シャキシャキした食感だね。」など言葉かけをすると食べたときの会話や表現も豊かになります。



### <栗>

栗は落葉樹になる果実で野菜ではなく果物に分類されます。イガが茶色になり、実が熟した9月～10月頃が収穫時です。収穫後は常温だと乾燥や虫食いが進むので冷蔵庫に置いておくといいです。でんぷん質が含まれ3～4日寝かせると甘みが増します。

9  
1  
6  
4  
3  
2  
5  
0  
8  
1

**今日は何の日?**

11月24日は和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。

**お知らせ**

クッキング  
11月5日(火)  
ピザを作ろう!!!

お誕生日会  
11月27日(水)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

