



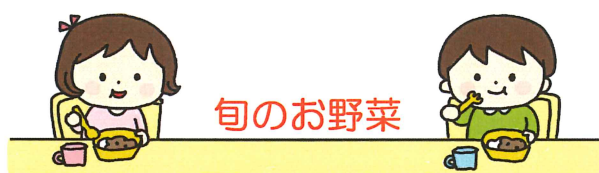
2020年10月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 蒔 英朗

秋の気配がますます深まるこの頃。。。本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子供たちの様子がみられます。

昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分気をつけていきましょう。秋ならではの、季節を感じてもらえるような給食を提供していこうと思います。

おやつのとりに注意しましょう

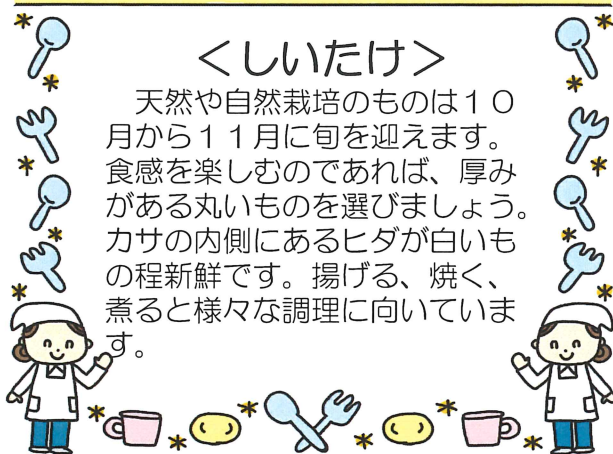
子どもにとっておやつは楽しみの一つでもあります。3食ではとれないエネルギーや栄養を取る為の捕食としての役割があります。次の食事に響かないよう量を調整することはもちろん、内容も市販のお菓子にばかり偏らず、秋だったら新米を使ったおにぎりや蒸し芋など、季節のおいしさを感じられるものを取り入れてみましょう。



旬のお野菜

<しいたけ>

天然や自然栽培のものは10月から11月に旬を迎えます。食感を楽しむのであれば、厚みがある丸いものを選びましょう。カサの内側にあるヒダが白いもの程新鮮です。揚げる、焼く、煮ると様々な調理に向いています。



お知らせ



- 9日 お弁当の日
- 23日 お誕生日会
- 13日 レストランごっこ
(以上児のみ)

ハロウィンを楽しもう!!!

10月31日はハロウィンです。ヨーロッパ発祥で、秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎え悪霊を追い払う、日本でいうお盆のような行事です。海外では、子供が、仮装をして街を歩き、大人からお菓子をもらうという習慣があります。ご家庭でもかぼちゃ型のお菓子入れやキャンディーなどを準備し、ハロウィンを楽しんではいかがでしょうか？

9
1
6
4
3
2
5
0
8
1



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。

