



2021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 蒨 英朗

朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきました。日が暮れるのも早くなり、冬の訪れを少しずつ感じます。

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることで、あごの発育を促し、虫歯の予防にもつながります。11月の誕生日会の日には、「するめ」や「ごぼう」を使用した「かみかみサラダ」を予定しています。しっかり噛んで丈夫な歯を作りましょう。

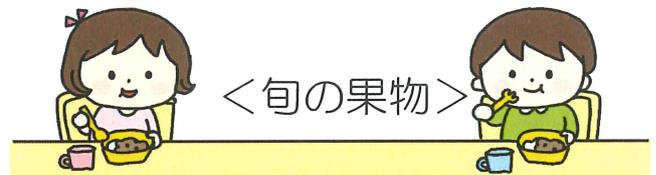
### おにぎりを作ってみよう！！

新米がおいしい季節です。園では週に1回おにぎりを15時のおやつで提供しています。以上児クラスの子ども達は、ラップを使用して、自分の手で握っています。

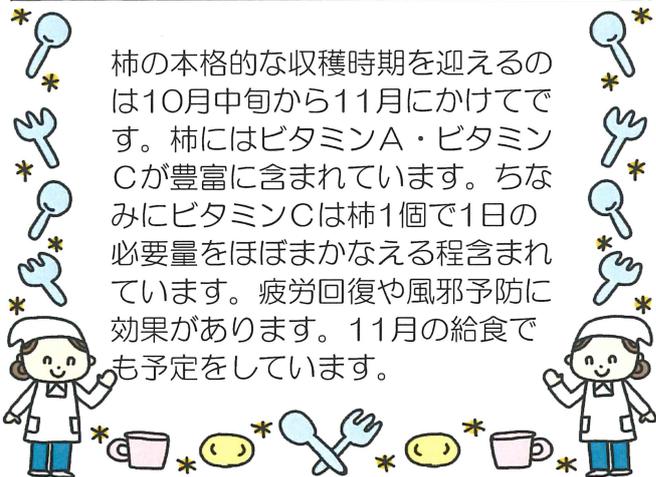
ごはんの感触や香りなど五感がはぐくまれる機会にもなります。ご家庭でも是非挑戦してみてください。



26日(金) 誕生日会



### <旬の果物>



柿の本格的な収穫時期を迎えるのは10月中旬から11月にかけてです。柿にはビタミンA・ビタミンCが豊富に含まれています。ちなみにビタミンCは柿1個で1日の必要量をほぼまかなえる程含まれています。疲労回復や風邪予防に効果があります。11月の給食でも予定をしています。

## ～食事で免疫力・体力UP！～

### ～免疫力UP食材～

- ①ビタミン・ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物 など
- ②発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルト、乳酸菌飲料 など



### ～体力UPのために～

毎食、主食（ごはん、パン、麺類）と主菜（メインのおかず）、副菜（野菜中心の食事）を揃え、一日の中で乳製品と果物をプラスしましょう。ごはんやパンだけなど単品で摂るよりも、おかずとあわせて摂ると栄養素の吸収が高まり、体力アップにつながります。

### ～体を温める食材～

ネギ、ニラ、玉ねぎ、ショウガ、ニンニク、南瓜、ごぼう、人参、大根など  
**免疫力は体温が下がると低下するので、免疫力を維持するためにも身体を温めましょう。**

※ニンニク、ショウガは刺激が強いので、小さなお子さまには加熱したものを少量から始めましょう。

免疫力や体力を上げるためには十分な睡眠も大事です。まずは早く起きる習慣をつけ、早く眠れる仕組みづくりをしましょう。



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。

