

～10月給食だよ～

いつのまにか季節はすっかり秋模様となり、気持ちの良い涼しい風が吹くようになりました。食べ物も美味しい季節です。

体を動かすのにも調度良い気温ですね。

朝晩は肌寒く気温差がありますが、たくさん食べてたくさん遊び元気に過ごしましょう！

きのこ類が旬の時季です♪



きのこ類は食物繊維が多く便秘の予防や改善に効果があると言われています。子どもも便秘になりますので、気になる時は試してみてください。

またビタミンやミネラルも豊富なので疲労回復や健康な肌・髪を作る手伝をしてくれます。

低カロリーで食べ応えもあるので、カロリー控えめな食事を作りたい時におすすめです。



HAPPY HALLOWEEN!

10月31日はハロウィンです！3歳以上児は芋ほり遠足のため11月1日にハロウィンメニューを提供する予定です。

この時季はどこに行ってもハロウィンの装飾を目にして気分もウキウキしますね！

ハロウィンの南瓜「ジャックオーランタン」には魔除けの力があると言われています。日本ではあまりなじみのない文化ですが、作り飾る楽しみもありますね♥

