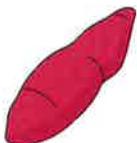


# 10月

## きゅうしょくだより



夏の厳しい暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。  
紅葉やコスモス、キリギリスなど、小さな秋を見つけに、外へ出かけるのも良いですね。  
寒いの秋♪ おいしい食材がたくさん出回ります。  
たくさん食べて、たくさん体を動かして、丈夫な体をつくりましょう。



### くだものれっしゃのうた

♪きいろいおちばをたきながら くだものれっしゃがやってくる  
♪いも・いも くり・くり なし・なし かき・かき  
♪ぶどう・ぶどう りんご・りんご まつたけ・まつたけ



この歌には、秋においしい食べ物がたくさんですね。  
旬の食べ物には、栄養がたくさんあります。  
積極的に取り入れて、たくさん秋を感じましょう。



# HALLOWEEN



## 新米

### の季節です！



お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。

お米には、パワーの源になり持続性のあるでんぶんの他、たんぱく質やビタミンB1やビタミンE、ミネラルなどを含む、栄養満点の食材です。

秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

保育園のお米が、新米へと変わるとときには、お知らせさせていただきます。



## ●おいしいお弁当のコツ●

- 味付けは濃く・・・お弁当は、冷めると薄味に感じるので、やや濃い味付けにします
- 水分はよく切る・・・水分が残っていると、傷んだり味移りがしやすくなります。
- しっかり加熱する
- ご飯の傷みに注意・・・酢を加えて炊いたり、ごはんに梅干しをのせると、いたみにくくなります。



運動会や行楽シーズンの秋、お弁当を作る機会が増えますね。  
気候もちょうど良いこの時期に、お弁当を持ってピクニックに出かけてみてはいかがでしょう。

