



Table with 6 columns: 日, 曜, おやつ 10時, 昼食 (飲み物, 主食・副食), おやつ 15時, 主な食材料. It lists daily menus and ingredients for November.

今月の平均栄養給与量

Table showing average nutritional intake for three groups (1号, 2号, 3号) including energy, protein, fat, calcium, iron, and salt.

※ 献立は都合により変更になることがあります。
※ 1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつの提供になります。

行事食(七五三) 11/15(月)「赤飯・ぶりの照焼」 with a calendar icon for November.

食物繊維が腸を整えて免疫力アップ!!

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。



伝えていきますか?正しい箸の持ち方

今年度も後半に突入しております。春からお子さんの成長を感じておられるでしょうか?園では、箸の使い方に取り組んでいる所も多いようです。一日の食事は3回、そのうち2回の食事は家庭での食事にありますので、ご家庭でも取り組みを進められるとより上手に使えるようになると思います。ぜひトライしてみましょう。

箸使いをやってみよう

Four-step diagram showing how to hold chopsticks correctly: 1. Hold the top stick with the thumb and index finger. 2. Hold the bottom stick with the middle and ring fingers. 3. Hold the top stick with the thumb and index finger. 4. Hold the bottom stick with the middle and ring fingers.