

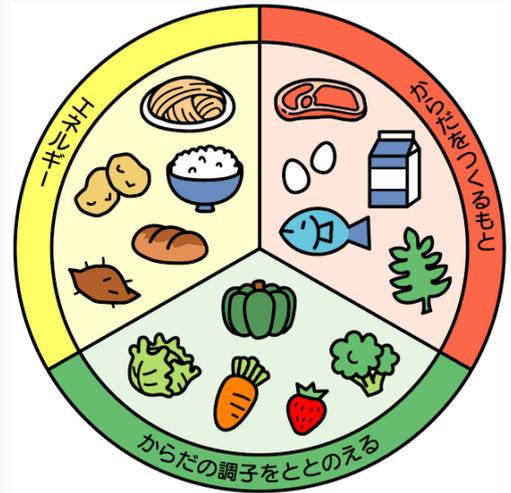
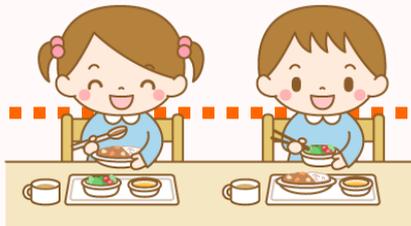


# きゅうしょくだより

令和4年11月 みなみかせ保育園

成長に必要な栄養素は、毎日まんべんなく摂ることが大切です！  
旬のものは栄養価も高く、美味しい物がたくさんあるので食事に取り入れてみてください。

《3色食品群で食事のバランスを見てみましょう》  
1回の食事で3つの色からそれぞれ2種類以上の食品を取り入れるのが3色食品群の基本ルール。  
食材を赤・黄・緑の3色に分けて、  
食事のバランスを目で見て分かるようにする方法です。



## おおきなおいもとれたよ！！

保育園の園庭にて幼児クラスの子ども達がお芋掘りをしました。  
園庭に出る度に「おいもをそだててるんだよ」と教えてくれたり、自分達で育てているということに嬉しさを感じていました。お芋を掘ると、大きなお芋や小さなお芋、少し形の変ったお芋など様々なお芋の種類に驚いた表情をしつつも嬉しそうに獲っていました。  
最近、朝晩が冷え込みすっかり秋の気候になってきました。来月には、やきいもの行事がありますので、季節の食べ物に触れながら興味をもつ経験に繋がられるようにしていきたいと思います。



とれたよ



みてみて



なんだろう？