



10月の献立表



Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯, フルーツ, 大根サラダ, etc.

Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯, フルーツ, 大根サラダ, etc.

子どもと学ぶ 食のコトバ
◆柿は医者いらず
柿が実る秋は過ごしやすく、食べものも栄養豊富なので、病気になる人が少なくなるという意味で使われます。同じ意味で「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉もあります。秋の恵みをたくさん食べて、医者いらずで過ごしたいですね。

うがいや水分補給をしよう
秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

2日(月) 手作り弁当日
(運動会が延期の場合は全クラス給食提供あり)
19日(水) 誕生会