



10月フレイルームだよ!

太田さくら認定子ども園子育て支援センター

涼しい秋風に高く澄んだ空、お散歩に出かけるのも気持ちの良い季節となりました。
 涼しさといっしょに食欲も戻ってくる時期です。夏に疲れた肌や弱った胃を助けてケアしてくれる
 「ビタミン」を豊富に含んだ野菜や果物が、秋にはたくさん収穫されます。
 おいしいものをたくさん食べて、元気にすごしましょうね!

10月のよてい

4日(水) 月の製作

18日(水) 園外保育

25日(水) ハロウィン製作
 ハロウィンパーティー

★今月のうた★

「山の音楽家」

園外保育について

【場 所】かみね動物園
 【日 時】10月18日(水)
 (予備日 10月19日(木))
 9:50集合(チケット売り場前)
 11:50解散
 【持ち物】お弁当、水筒、着替え
 レジャーシート
 ★チケット代 大人520円 4歳未満無料

旬ってなあに?

『旬』とはその食べ物がたくさんとれたり、おいしく食べる事のできる時期のことです。秋は、野菜や果物、魚がいちばんおいしい時期です。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化も感じてみましょう。

【新米】お米は私たちのエネルギー源、タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富で栄養満点の食材です。

【さつまいも】焼きいもなど、おやつにも大活躍。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。

【さんま】血液をサラサラにする EPA とイライラを抑える DHA がたくさん含まれている食材です。

