



令和3年11月1日

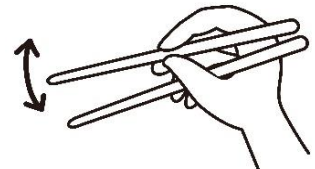
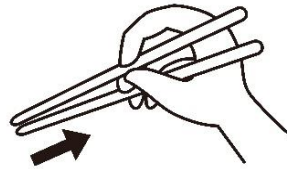
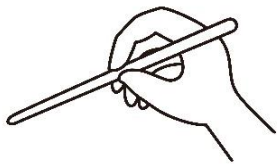
井堀保育園

朝晩の冷え込みで、一日の気温の変化が大きくなり、木々の葉も色づき始めてきました。空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節です。冬に向かっての体力を作る様に、規則正しい食生活で過ごしましょう。



## 11月11日は、箸の日です

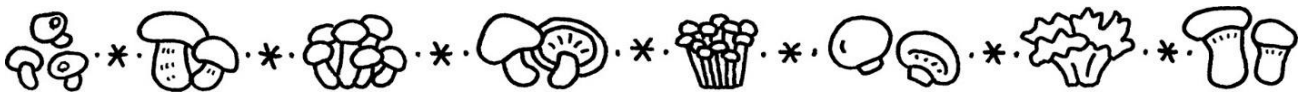
箸の日は、2015年に箸の世界遺産登録を目指して制定されました。毎日使うものですから、正しい持ち方を覚えて、楽しく食事しましょう。



親指・人差し指・中指で、箸を一本だけ、鉛筆の様に持つ。

下の箸を差し込み、親指の付け根と。薬指の第一関節で支える。

人差し指と中指を使って、上の箸を上下させる。  
(親指や下の箸は動かさない)



## 〈旬の食材〉

### = しめじ =

しめじには、皮膚の健康維持に役立つビタミンB2が含まれています。またカルシウムの吸収を促すビタミンDも含んでいる為、小魚と一緒に油でさっと炒めたり、栄養を丸ごと摂れる汁物にしたりするのがおすすめです。給食では誕生会の「森のごはん」に入っています。

### = れんこん =

れんこんのビタミンCはでん粉に守られている為、加熱しても損失しにくいのが特徴です。変色しやすい為、切ったら酢水につけるか、茹でる時に酢を入れる等をして防ぎましょう。給食では「れんこん入りハンバーグ」に入っています。