



2024年11月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



園長 落 英朗

すっかり秋めいて朝夕の寒暖差を感じる季節になりました。だんだんと寒さが増し、インフルエンザや風邪などの感染症が流行する時期にもなります。体調の変化に気を付けながら過ごしましょう。

先月、だいち組さんが、さつまいもを収穫してくれました。15時のおやつでさつまいもちっぷすを出す予定です。皆の感想を聞かせてくださいね！また、今月は「給食でいつも作っている「キャベツの中華和え」のレシピを記載しています。野菜をたくさん食べて、免疫力を上げて、風邪を引きにくい身体づくりをしていきましょう。

お知らせ

9日(土) 未満児発表会
22日(金) お誕生日会

＜サツマイモ＞

サツマイモはヒルガオ科の植物の肥大した根の部分で9月～11月頃に旬を迎えます。主成分は、でんぷんなどの糖類。イモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富に含まれています。

★おすすめレシピ★

「キャベツの中華和え」

材料：2人分
 ・キャベツ 30g
 ・きゅうり 10g
 ・にんじん 5g
 ・ツナ 10g
 ・塩昆布 1g
 ・ごま 適量
 ●ごま油 0.2g
 ●醤油 1.5g
 ●鶏がら 0.2g

～作り方～

- ①キャベツは角切り、きゅうりは半月切り、人参は千切りに切る。塩昆布は1cm幅に切る。
- ②野菜をゆでる。(電子レンジでも可)
- ③ボウルに水を切った野菜を入れる。
- ④油を切ったツナ、塩昆布を入れる。
- ⑤●を合わせて野菜と混ぜ合わせたら完成。

※塩昆布が入る為、調味料は少しずつ加えて味見しながら和えて下さい。ごまはお好

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

