水巻第一保育所　令和８年 秋号

11月 給食だより

　少し前までの暑さもなくなり、過ごしやすい気温の日も多くなって来ました。園庭でも元気に遊ぶ子ども達の声がよく聞こえてきます。

　これから冬に向けて、よく食べよく寝てよく遊び、徐々に体力を作っていきながら、健康的に日々を過ごしていきたいですね。

寒暖の差に注意しましょう



季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとって、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

勤労感謝の日に新米を

11 月 23 日の勤労感謝の日は、もともとは新米などの農作物の収穫を祝う、宮中行事・新嘗祭（にいなめさい）がおこなわれている日。現在は労働を労う日となりました。新米をはじめとした秋の味覚の献立で、日頃の勤労に感謝しましょう。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q. 「おかき」と「せんべい」の違いは？

①原料　②大きさ　③形

A. 正解は①。おかきには粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気の少ないうるち米が使われています。おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特性もあります。



