



令和8年10月1日 南通りすこやか保育園



木の葉が色づき、だんだんと秋も深まってきました。お米や野菜、芋、果物など、様々な食材が旬を迎えます。「食欲の秋」というように、子どもたちもこれから食欲がグンとアップすることでしょう。秋ならではの旬の食材をたくさん使って、実りの秋を満喫しましょう。



3つの食品群を揃えて、バランスの良い食事を！

食べ物は、体の中でどのような働きをするかにより、3つのグループに分けることができます。赤は体を作り、黄はエネルギーのもととなり、緑は体の調子を整える働きがあります。3色の食べものをまんべんなく摂り、栄養バランスを整え、健康な体をつくりましょう。

赤

血や筋肉、丈夫な骨をつくり、体を成長させる

黄

元気いっぱい遊んだり、勉強したりと、体を動かす力を出す

緑

病気や風邪から体を守ったり、お腹のお掃除をして、うんちを出す



9月 十五夜メニュー



ごはん
里芋のみそ汁
つくね
パリパリサラダ
お月見ゼリー



お誕生会メニュー



ツナとベーコンのピラフ
カレースープ
のり塩唐揚げ
ポテトサラダ
オレンジ



おやつは
可愛いうさぎの
クッキーです♡

