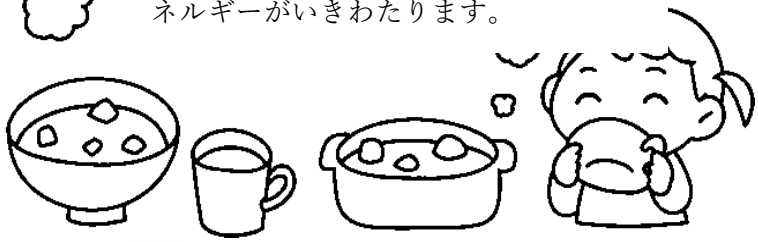
食育だより

２０２６年度　１１月
ニチイキッズ小禄保育園

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
冬本番を前に、風邪にまけない食生活を心がけましょう。秋から冬にかけては根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬を迎えます。

朝の汁物で体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやお味噌汁など温かい汁物を加えてみてはいかがでしょう。温かい汁物は夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん消化がよくておなかにやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。



秋冬野菜の特徴

・ミネラルたっぷり！
・ビタミンも豊富
・水分が少なく繊維質

旬の食材紹介

野菜・くだもの・レンコン・白菜・ブロッコリー・チンゲンサイ
りんご・キウイ

１０月の食育活動









