




社会福祉法人 樹
 聖華こども保育園 
 東京都足立区弘道 1-7-1
 TEL 03-3849-3271
 令和5年11月 作成：山本

今年の立冬は11月8日です。暦の上では冬の始まりですが、まだまだ暖かい日が多いですね。晩秋から初冬にかけての穏やかな晴天のことを「小春日和」といいます。小春日和の日には、テラスにコザを敷き日向ぼっこをしながら遊ぶこともあります。これからやってくる冬に向けて、戸外で体をたくさん動かして健康に過ごし、冬に負けない体づくりをしていきたいと思います。

保育所体験のご案内

保育所ではどんな遊びをしているの？どんな給食を食べているの？保育所での生活を体験してみませんか？ご家庭で子育てをされている方、大歓迎です。是非、こども保育園に遊びにきて下さい！

- ①園庭開放・・・ 環境豊かな園庭での遊びを体験します。
- ②給食の試食・・・ 乳児から薄味に慣れることで食材本来の旨みを知ることになります。
 子ども達が毎日食べる給食を試食し、その味を体験してください。

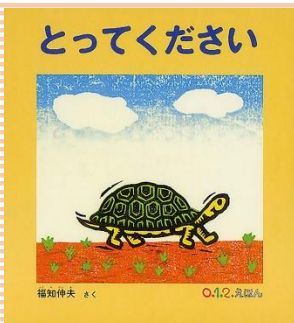
日時：11月14日(火)・11月15日(水) 11月21日(火)・11月22日(水)
 11月28日(火)・11月29日(水) 10時～ *1日1家庭申し込み可

*ご希望の方は、同時に園見学もできます

申し込みは ☎3849-3271 (受付時間9:00~17:00)



今月の絵本



とってください
 作：福知 伸夫
 出版社：福音館書店



とってください

登場するのは、カメと動物たちです。自分の手が届かない高い木の上にあるりんごやみかん、さくらんぼを欲しがり「とってください」と動物たちをお願いします。カメと動物たちの微笑ましいやりとりが表現されています。



冬に旬の野菜



野菜にも旬があり、その野菜がおいしく食べられる時期があります。おいしく食べられるだけではなく、旬の野菜には含まれる栄養素の量もぐっと増えます。冬を代表する野菜として「小松菜」があります。緑黄色野菜の中でも栄養価の高さは群を抜いています。鉄分やカルシウムなどは、ほうれん草以上で特にカルシウムの量は牛乳並みで栄養面では大変優れた野菜です。お味噌汁の具材として使ったり豚肉・卵炒めや、にんじんや油揚げと一緒に煮びたしにしても美味しく食べられます。

