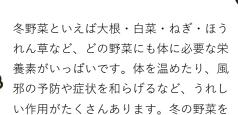


令和7年度 11月号

寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい 手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声掛けやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



*

たっぷり食べましょう

●白菜・・・淡白でほかの材料との調和 が良く、鍋にはなくてはならない野菜

●ほうれん草・・・鉄分が豊富

●大根・・・冬に甘みを増し、消化酵素

で胃腸の働きを整える



風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めるこ と、身体をあたためることが大切です。ビタミ ン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事 をとることが風邪の予防になります。

◎身体をあたためるメニュー・・・鍋・おでん・ おじや・スープ・シチュー・グラタンなど

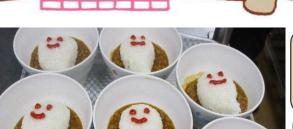
◎身体をあたためる食品・・・ねぎ・にら・玉ね ぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・人 参・大根など





11月土料理「みそポテト」

「みそポテト」は埼玉県秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。平地の少ない秩父地 方では古くから畑作が行われていました。収穫したじゃが芋のうち小ぶりなものをいろ りで焼き、みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われているそう です。皮をむいて食べやすく切ったじゃが芋に、水で溶いた小麦粉をつけて油で揚げま す。甘い味噌だれをつけて、おやつに食べたいと思います!



ハロウィンの日におばけキーマカし **ました!幼児さんで育てているピー** マンを入れてみんなで食べました♪かわ ・と言って客んでくれました!!





