

11月 えんだより

秋が深まり、どんぐりやキレイな落ち葉など「自然の落とし物」がたくさん子供たちを楽しませてくれています。

からだを温めて

風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からからだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

からだを温める食材

■・・・野菜・・・■

- ・しょうが・にんにく・ごぼう・かぼちゃ
- ・にんじん・だいこん・れんこん など

■・・・果実・・・■

- ・りんご・さくらんぼ・ぶどう など

■・・・発酵食品・・・■

- ・納豆・みそ・チーズ
- ・ヨーグルト など

11月のうた

まっかなあき

やきいもやきいも

11月の予定

■11月1日

身体測定

□11月8日

ケガ通報訓練

■11月17日

避難訓練

ハロウィンのようす

