

きゅうしょくだより

No.8

令和7年11月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

昼夜の寒暖差もだんだん大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
寒くなってくると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど体調を崩しやすくなります。
体の温まる根菜類を食べて、体調管理をしましょう。

給食室より



秋においしいたべものいろいろ♪

魚～鮭やさんま、さば

きのこ～しいたけやしめじなど

芋類～さつまいもや里芋

果物～ぶどう、りんご

旬の食べ物は栄養価が高いので、積極的に食べていきたいですね★

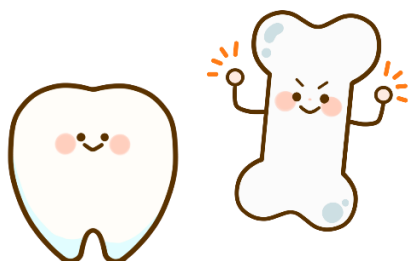
七五三

七五三は、男の子は3歳と5歳に、女の子は3歳と7歳の11月に成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。



丈夫な歯と骨を作しましょう！

成長期の子どもにとって、カルシウムは欠かせない栄養素です。カルシウムといえば、歯や骨などを作るイメージが強いかもしれませんが、血管内の血流を維持したり、筋肉を動かしたりするなどといった、重要な役割を担っています。



カルシウムが豊富に含まれる食べ物

