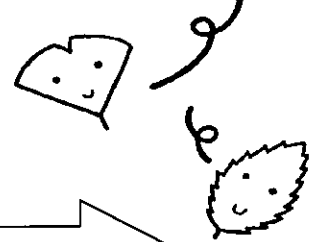
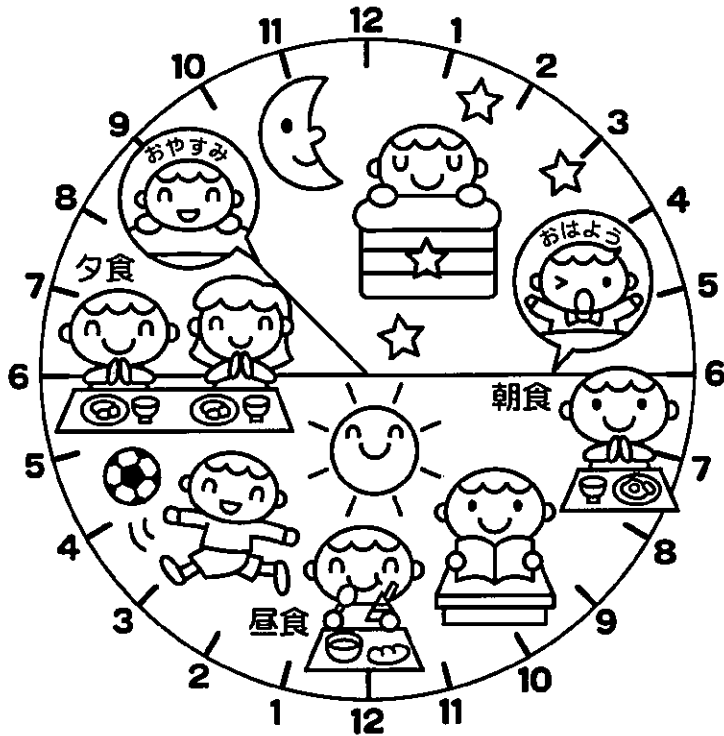


1 1

# 食育だより



## 寝るのは何時？

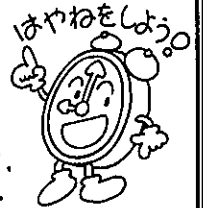


秋の夜長。 ついつい夜更かしをして  
 しまいますが、子供を大人の時間に引き  
 込むのはやめ、寝付き易い環境を作りま  
 しょう。

「明日は幼稚園で何をするのかな  
 ~?」

「楽しい夢を見ようね・・・」  
 と心を落ち着かせるのも  
 いいかも知れません。

早く寝ると早く起きる事ができ、  
 一日の良いリズムが生まれます。



### 11月の献立より

#### おにぎりランチ

今月はいつもと少し目先を  
 変え、お弁当をイメージした  
 献立が登場します。

お楽しみに・・・

- おにぎり
- 鶏肉の唐揚げ
- ウィンナー
- フライドポテト
- 厚焼き玉子
- ポイルブロッコリー
- 野菜とくだもののゼリー

### いるかな？ チリメンモンスター

しらすを塩ゆでて干したものが  
 しらす干しやちりめんです。  
 その中に小さなタコやカニなどが混じって  
 います。

タツノオトシゴやヒトデが見つかることも  
 あり、「チリメンモンスター」と呼ばれている  
 そうです。

たくさんの生き物がいる海の中が想像  
 できます。そして私たちはその命を  
 いただいています。

アイコーメディカルの「しらす」は  
 静岡県の吉田漁港で水揚げ、加工した  
 ものを直接仕入れています。

美味しくて安心です。

