

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じるこの頃。衣類をこまめに調整しながら、 寒さに負けず、元気いっぱいに外遊びを楽しみたいと思います。色とりどりの落ち葉やさ まざまな形のどんぐりなど、自然に触れる楽しさをより感じられる月にしたいと思ってい



さつまいもは食べてすぐエネルギー源になるので、子どもたちのおやつにピッタリ!! ビタミンやカリウムなどの発育に役立つ栄養素が豊富なので、秋の健康には欠かせない食材ですよ。

