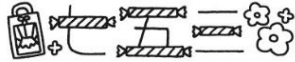


給食だより11月

発行日10月30日

日に日に秋も深まり、色鮮やかな紅葉が目を楽しませてくれる季節です。最近秋晴れが続き、日中は暖かく感じますが、朝晩の冷え込みは厳しく日中との寒暖差が大きいので、この時期は、風邪をひいたり、体調を崩しやすくなる子どもたちが増えてきます。寒い冬を迎えるために、体を温めてくれる根菜類、ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり摂って免疫力・抵抗力を高め、風邪の予防に努めましょう。



子どもが無事に成長したことに感謝し、さらなる成長を祝う行事です。千歳飴には「千年まで健康で長生きしますように」という親の願いが込められています。また、お祝いの日に育ち盛りの子どもの栄養豊富な昆布を食べて元気に育てて欲しい・昆布を食べる習慣をつけて欲しいという願いから、「昆布の日」が出来ました。

日本独自の文化：食事の時のあいさつを大切に・・・

◎いただきます・・・私たちが食べ物としているものは、動物も植物もみんなもともと生きていたものです。私たちが生きるために、動物・植物の大切な命をいただいていることへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事が出来ることへの感謝の気持ちを込めた言葉です。

◎ごちそうさま・・・『ちそう（馳走）』という漢字は、「走り回る」という意味があり、食事を出してもてなすために奔走する様子を表しています。料理そのものだけでなく、食事が出来るまでの多くの人の働きや苦勞をねぎらい、感謝の気持ちを込めた言葉です。

11月24日＝『和食の日』
～自然を尊重する心～

一汁三菜が基本...

年中行事との関わり...

「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせ。2013年に『和食』は、自然の恵みを活かす日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。五穀豊穰、実りのシーズンを迎え、和食の食彩が豊かなこの時期において、毎年、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

食の記念日

- 1日 紅茶の日
- 3日 みかんの日
- 5日 ごまの日
- 7日 鍋の日
- 11日 ポッキー&プリッツの日
- チーズの日
- 鮭の日
- 15日 昆布の日
- 17日 蓮根の日
- 23日 外食の日
- 24日 和食の日

季節を楽しむ飾り付け...

立冬

うま味の活用...

1994年に土浦市で開催された「蓮根サミット」を記念して制定。

◇鍋料理のすすめ◇

鍋料理は、魚や肉・野菜などたくさんの食材を使用するため、風邪を予防する3つの栄養素「たんぱく質」「カロテン」「ビタミンC」をしっかり摂ることが出来ます。家族みんなで食べると心も体も温まります。

11月の旬

さけ さば さわら ししゃも ぶり
にしん かれい はくさい えのき
エリンギ かぶ かぼちゃ じゃがいも
ごぼう さつまいも さといも ながいも
のざわな だいこん なめこ れんこん
にんじん ねぎ らっかせい かき
キウイ みかん ゆず りんご

お知らせ

- ・10月の食育活動として、たいようぐみさんがお月見団子作りをしました。今年は、お供え用のお団子のみを作り、すすきや秋の野菜と一緒にエントランス、そしてたいようぐみさんのお部屋に飾りました。
- ・11月の食育活動は、さつまいも掘りを行います。収穫後、園のさつまいもを使用して、焼き芋作りを行う予定です。

