



給食だより



2019年11月

さんいく保育園清澄白河



感謝の気持ちを
忘れずに

11月20日 収穫感謝祭

11月23日 勤労感謝の日

収穫感謝祭は作物の実りに、勤労感謝の日は全ての働く人たちに感謝する日です。保育園でも毎年「収穫感謝祭」に、近隣のお店や施設で働く方たちへお礼の言葉を伝えるに行っています。このような行事をきっかけ、たくさんの感謝の気持ちが子ども達の心にあふれていくことを願っています。

日に日に秋が深まり、初冬の訪れを感じる季節になりました。今年の冬も風邪やインフルエンザが猛威を振るうでしょう。体を元気にする旬の食べ物をバランスよく、好き嫌いなく食べるといいですね。給食室では、子どもたちの健康をしっかりと応援していきます。



～今月の旬の食材～

★さんま★

漢字で「秋刀魚」と書くくらい、さんまは秋を代表する魚です。脳の働きをよくするDHAや血液サラサラ成分のEPA、鉄分やビタミンB12も豊富に含んでいます。21日には「さんまのかば焼き丼」が出ます。



★白菜★

霜が降りる冬にかけて、甘みが増して美味しくなります。9割近くが水分ですが、ビタミンCやカリウムも含まれています。「白菜のスープ」「白菜の甘酢和え」など、様々なメニューになって登場します。



★かぶ・大根★

緑の葉をつけ、色が真っ白なかぶと大根は、どちらも地下茎を食用とする、アブラナ科の野菜です。大根には辛み成分がある一方、かぶはペクチンの独特のぬめりがあります。また、大根はおでんの定番になるほど、煮物に向いていますが、かぶは長時間煮ると煮崩れしやすいので、短時間で仕上げるのがコツです。



ご存じですか？「和食の日」

和食は、自然豊かな食材と、多様な食文化が評価され、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。実りの秋に、和食のすばらしさを再確認しようと、11月24日を「いい（11）にほん（2）しょく（4）」として、「和食の日」と制定されました。保育園では、和食を中心とした食事作りを心掛けており、手作りのだしや、様々な日本の郷土料理を献立に取り入れています。



食育の風景

いもほり＆芋煮会



10月23日、秋空の下、幼児クラスみんなで芋ほりに行ってきました。心配していたさつまいもの出来具合は、予想を上回るほどの豊作！大きくて立派なさつまいもがたくさんできました。29日には収穫したさつまいもを使っておいしい芋煮を作りました。

