

給食だより



2024年11月



朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになってきました。規則正しい食生活をこころがけ冬に備えましょう。

11月24日は



「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産でもある日本人の伝統的な食文化「和食」の大切さを考える日です。

★「和食」の4つの特徴★

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と新鮮な食材が豊富にとれることから、食材を生かす調理技術が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は、栄養バランスがとりやすく、まただし「うま味」やしょうゆ、味噌などの発酵食品を上手に使うことで、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、季節に合った器に盛り、花を飾り、季節感を楽しみます。



正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、良い面がたくさんあります。また日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。和食の良さを知って受け継いでいきましょう。

さんいく保育園有明

管理栄養士

お待たせ
しました!!

★新米の季節です★

田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。今年は何年より早く10月初旬より新米が納品されはじめ、10月中旬からは給食で新米を提供しています。新米は水分量が多いため、お米の「つや」、「粘り」、「香り」がとても良く、ふっくらと炊き上がります。この時期だけの味、香りを子どもたちと楽しみたいと思います。

お米の食育

11月12日 幼児クラス

お米屋さんのお米のお話



いつも保育園に美味しいお米を届けてくださっている亀太商店さん（お米屋さん）にお米のお話をさせていただきます。当日は稲穂を見させていただいたり、精米機での精米の様子を見学したりする予定です。

★食育紹介★

11月7日

ろば組 ピザトースト作り

クラスで育てていたバジルが大きくなったので、そのバジルを使ってピザトーストを作ります。バジルの他にも好きな具をトッピングして、自分だけのオリジナルピザトーストを完成させたいと思っています!!

11月14日

はと組

梅干し・おかかおにぎり作り

8月に完成させた梅干しを使って、おにぎりを作ります! ご飯も自分たちで炊飯器ではなく鍋を使用して炊く予定です。梅干し完成から約3ヵ月... はと組待望の梅干しを使ったクッキングです☆