



# 給食だより



## 2023年11月

秋晴れの空の下、吹く風の冷たさに、少しずつ冬の足音を感じるようになりました。季節の変わり目となるこの時期、体調管理も大変ですが、旬の食べ物をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりをしたいですね。



### 今月の旬の食材

#### ★さば★

口が小さいことから「小菌」「狭菌」(サバ)と呼ばれることからこの名がついたそうです。秋から冬にかけて餌をたくさん食べるため、脂肪を蓄え、おいしさが増します。必須脂肪酸のDHA・EPAが豊富です。

29日の「さばのネギ塩焼き」では、旬のネギと一緒にいただきます！



#### ★白菜★

もともと中国で栽培されており、「白菜(ばあいつあい)」という字がそのまま日本に伝わりました。外側の葉は中の葉に栄養を送り続けるので、食べる時は中から食べることで栄養が偏りません。ビタミンC、カリウムが多く含まれます。

21日の「白菜のスープ」は、白菜のうまみたっぷりです！



## さんいく保育園清澄白河

### 感謝の気持ちを忘れずに...

11月21日 収穫感謝祭

11月23日 勤労感謝の日



収穫感謝祭も勤労感謝の日も、いずれも私たちの生活を支えてくれている自然の恵みや、それらを手元に届けてくれる生産者たちに感謝を表す日です。子どもたちのみならず、大人も一人一人が感謝の気持ちを忘れず、日々の恵みに感謝したいですね。



### 食育の風景

#### いもほり&焼き芋体験(はと組)

10月10日、お天気の下、はと組さんがせっせと育ててきたさつま芋の収穫が行われました。プランターでの栽培とはいえ、なかなかどうして、お店で売ってるような立派なサツマイモも収穫出来ました！18日には、アルミホイルで包み焼き芋に。オーブンでじっくり焼くことで、甘みの増した焼き芋ができました。



### 今月の食育

◎21日の収穫感謝祭では、幼児クラスがお米屋さんからお米のお話を聞きます。  
◎24日は、ひつじ組さんでおにぎり作りを行います。

