

11月の給食だより

親隣館保育園

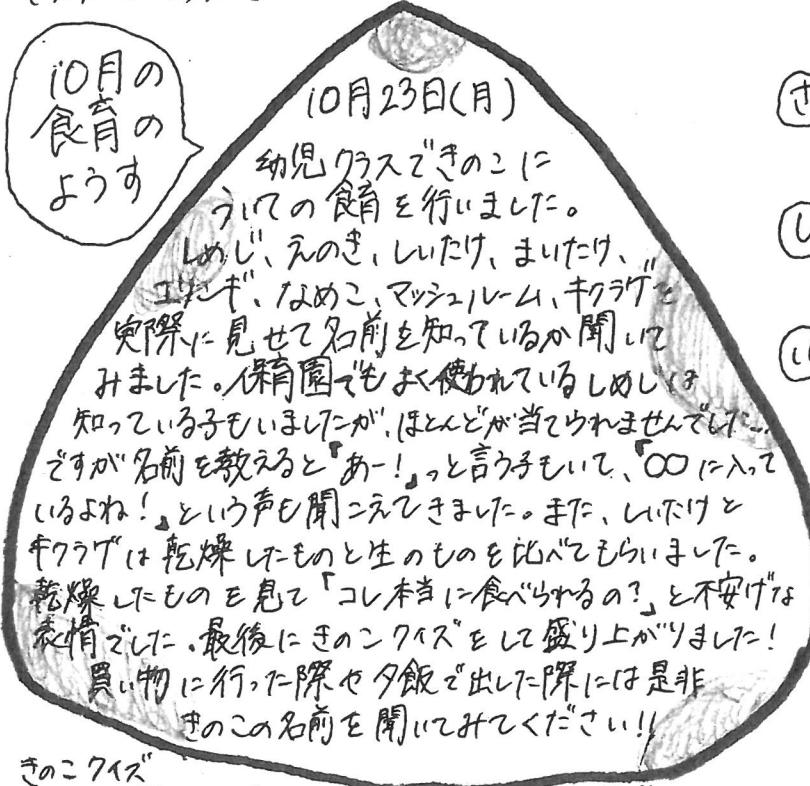
R5. 明間 未来

朝晩の涼え込みも増し、木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じるようになつてきました。規則正しい食と生活をして冬に備えましょう。

11月24日は和食の日

和食とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

11月24日は11(いい)2(にほん)4(じゆく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるようにご家族で食卓を囲み、和食を楽しむだけはいかがでしょうか♪



きのこクイズ

Q きのこは「森の100屋さん」と呼ばれています。何と呼ばれているのでしょうか。

- ① 森のおせせ屋さん
- ② 森の掃除屋さん
- ③ 森の工事屋さん

正解は...→

A ②森の掃除屋さん

きのこは、落葉や虫の死骸を分解に入ります。
いわば、その死骸を分解してくれるのが
このように呼ばれています。



日本の食文化・和食を知ろう

「まじはやさしい」ってなに!?

豆類・豆製品

○○ 大豆には良質なたんぱく質が豊富で
「肉の肉」よりもよばれています。

ごま

ごま特有の成分が動脈硬化や
老化防止、血流改善に期待できる

わかめ(海藻類)

海藻類は、たんぱく質、ビタミン
ミネラルを含む低カロリー食材

野菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、
1日350g以上を食べることを目指い!

魚類

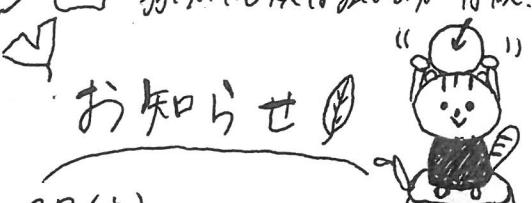
良質なたんぱく質をはじめ、血液中の
脂肪を減らしたり、血栓を防止する

しいたけ(きのこ類)

きのこ類は、野菜と似ており、ビタミン
ミネラル、食物繊維が豊富です。

いも類

ビタミンCが豊富、ビタミンCは熱に
弱いが、いも類は強いのが特徴。



2日(木)

幼児クラスは芋ほり遠足です。お弁当の用意をお願いします。

収穫感謝祭の昼食

15日(水)

にじ組、ほし組は料理保育を行います。
エプロン、三角巾の用意をお願いします。

収穫感謝祭の昼食

16日(木)

ほし組、ひかり組は料理保育を行います。
エプロン、三角巾の用意をお願いします。