

11月の給食だより



親隣館保育園
R5. 明岡 未来

朝晩の冷え込みも増し、木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じるようになってきました。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」という精神に基づいた食文化です。

11月24日は11(いい)2(にほん)4(しよく)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、和食を楽しんでほしいかな。

10月の食育のようす

10月23日(月)

幼児クラスできのこのについて食育を行いました。

しめじ、えのき、しいたけ、まいたけ、エノキ、なめこ、マッシュルーム、キクラゲを実際に見せて名前を知っているか聞いてみました。保育園でもお使われているしめじは知っている子もいました。が、ほとんども当てられませんでした。ですが名前を教えると「あー！」と言う子もいて、「〇〇に入っているよね！」という声も聞かれました。また、しいたけとキクラゲは乾燥したものと生のものを比べてもらいました。乾燥したものを見て「コレ本当に食べられるの？」と不安げな表情でした。最後にきのこクイズを出して盛り上がりました！
買い物に行った際や夕飯を出した際には是非きのこの名前を聞いてみてください！！

きのこクイズ

Q きのこは「森の〇〇屋さん」と呼ばれています。何と呼ばれているのでしょうか。

- ① 森のおおせ屋さん
- 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、落ち葉や虫の死骸を分解して入ります。

いろいろなものを分解してくれるのでこのように呼ばれています。



日本の食文化・和食を知ろう

「まごはやさしい」ってなに!?

- ① 豆類・豆製品
大豆には良質なたんぱく質が豊富で「畑の肉」ともよばれている。
- ② 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。
- ③ 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エネルギー食材。
- ④ 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標に!
- ⑤ 魚類
良質なたんぱく質をはじめ、血液中の脂肪を減らし、血栓を防止する。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。

お知らせ



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。