11月の給食だより

親隣館保育園

R6、伊藤隼人

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は、春には身長が伸び秋には体重が増えると言われています。秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。冬に備え、季節の食材を存分に味わって寒さに負けない体づくりに励みましょう！

旬の食材

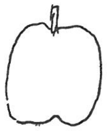
だいこん

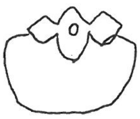
こまつな

キャベツ

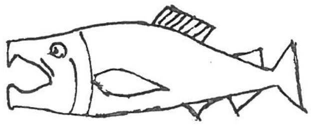
ブロッコリー

えのき


りんご


かき

みかん


さけ

10月よりも寒さが増す11月は魚であれば産卵期を迎える前であり、野菜であれば寒さに耐える時期です。この季節が旬の食材は、栄養をたっぷり蓄え、うま味がアップしています。栄養価も高いため、積極的に食べていきたいです。

11月　15日

七五三

七五三の行事食として特定の料理はありませんが、日本伝統の縁起の良いメニューを取り入れます。赤飯や鯛、海老、紅白のおもちなどは、おめでたい料理の定番です。赤という色は魔除けの力があるとされていて、災いを避けることから転じて、赤い食べ物が祝いの席の定番となりました、千歳飴は「鶴は千年、亀は万年」の言い伝えにちなみ、「子どもが千歳まで長く生きれますように」という長寿の願いが込められています。

11月　24日

和食の日

11月24日は「和食の日」と制定されているのは、語呂合わせである「いい日本食（にほんしょく）」に由来しています。

和食文化国民会議によって制定されたこの記念日は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食を次世代に継承していくことの大切さを考える

和食は、自然の恵みを生かした日本食の食文化で、栄養バランスに優れています。日本人の生活習慣病予防や長寿に役立っています。