

# 11月 給食だより

吹く風もさわやかになり過ごしやすい日が多くなってきましたね。子どもたちも日々元気に遊んでいます。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養のバランスのとれた食事を心掛けていきましょう。



和食の日は、「和食、日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・伝承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 「和食」の特徴



- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

## ☆魔法の言葉「まごわやさしい」☆

「まごわやさしい」は、和食の基本やバランスの良い食生活を送る為に、摂取したい食材の頭文字1つずつとった言葉です。日本は昔から米を主食に、野菜、魚介、海藻などを使った副食という食生活でしたが、海外からの食文化が入ってきたことで、食のスタイルが変わってきました。一度に全てを取り入れるのは難しいので1品ずつ取り入れてみましょう。

<p><b>ま</b></p> <p>豆類</p>	<p><b>ご</b></p> <p>種実類</p>	<p><b>わ</b></p> <p>海藻類</p>	<p>旬の食材を取り入れると栄養も豊富だよ。</p>
<p><b>や</b></p> <p>野菜類</p>	<p><b>さ</b></p> <p>魚介類</p>	<p><b>し</b></p> <p>きのこ類</p>	

## 勤労感謝の日

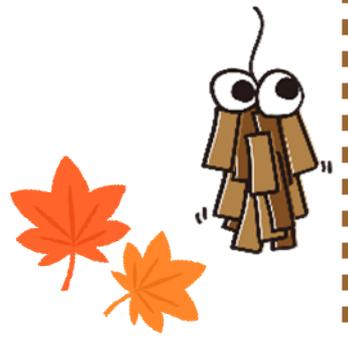


11月23日は「勤労感謝の日」です。昔の勤労感謝の日は「新嘗祭（にいなめさい）」といい、天皇陛下がその年に初めて収穫できたお米などの穀物を神様にお供えし、神様と共に食べる儀式でした。穀物をはじめ、農作物の収穫を喜び、神様にお供えして感謝をする日でした。現在では食糧に限らず生産を祝い、働く人や働くことすべてに感謝する日となりました。

園でも、食べ物や食べるまでに関わる人に感謝することを伝え、気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶が出来るようになってほしいと思います。

# 11月の献立について

少しずつ寒さを感じるようになり、晩秋を感じる季節になってまいりました。また、秋から冬にかけて段々と食べる量も増えてくる時期です。混ぜご飯や丼メニューを多く取り入れるとともに、旬の食材であるさつまいも、きのこ類、そして身体を温める働きの冬野菜である根菜類を多く使用し、季節を感じられ、ボリュームのある献立を作成しました。また提供においても適温提供に配慮し、温かい料理を食べて身体が温まる心地よさを子どもたちに伝えられるようにします。



## バブルモング

芋ほり遠足で収穫した紅いもでクッキングをし、“3歳児は紅イモ団子”“4歳児は紅いもモンブラン”を作りました。皮を剥き、潰し、材料を入れたり、友達同士で協力して作り上げました。「紫のお芋きれいだね。美味しいね」など言いながら喜んでいました。

キレイに皮むけたよ！



お砂糖と牛乳を入れてまぜまぜ～

＼ケーキの型抜き中／



もみもみ！  
美味しく  
なあ～れ～♪



＼絞るの楽しいね～＼



＼かんせーい☆＼



おっきなケーキに  
仕上がったけど、みんな  
ペロリと完食！！  
美味しかったようです◎



## 3色食品群 について知ろう！！！！

5歳児に3色食品群のお話をしてバランスよく食べることやそれぞれの栄養を伝えました。そして3色食品群の赤・黄・緑の食材を使用して【バランスの良いサンドイッチ】を作りました。自分で組み合わせを考え、「栄養満点なサンドイッチにするっ！！」と気合を入れながら、楽しそうに作っていました♪



## きのこにふれこみよう

0.2歳児できのこにふれこみよう！をしました。【エリンギ・えのき・しめじ】を使用しました。0.1は形に不安がったりしていましたが、匂いをかいだり、持ってみたりと楽しんでいました。2歳児もきのこの形の違いを見たり、触ったり、匂いをかいだり、割いたりして触れ合いました。給食はきのこのうまみたっぷりのパスタ！！みんな喜んで食べていました♪

