



11月

給食だより



中宮まぶね保育園



11月行事食

涼しく感じられていた秋風が、だんだんと肌寒い季節になってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムを意識して過ごしましょう。

さて、11月23日は勤労感謝の日です。私たちのもとに食事が届くまで、農作物を育てる人、運ぶ人、売る人、作る人など多くの人々が関わっています。毎日食事ができることは当たり前ではありません。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



<お誕生日会>

わかめごはん

鶏肉のノルウェー風

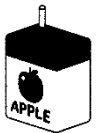
マカロニサラダ

野菜スープ

(おやつ)

りんごジュース

たべっ子ケーキ



11月24日は「和食の日」

和食は、季節の新鮮な食材が使われ、年中行事との結びつきも深い日本の伝統的な食文化です。和食の基本の形である「一汁三菜」はご飯に汁物と3つのおかずを組み合わせた献立で、体に必要な栄養素をバランス良く摂ることができます。

日本の四季の恵みをより感じられる実りの秋に、和食の文化や大切さを子どもたちにも受け継いでいきましょう。



「だし」って？

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」。だしのうま味は和食の味の基本となり、他の味を引き立てるので、薄味でもおいしく食べられます。

昆布

水に入れたり、それをあたためたりしてだしを作ります。

かつお節

薄く削ったかつおをお湯に入れて、だしを作ります。

煮干し

水を入れたり、煮たりしてだしを作ります。

保育園では毎朝、昆布とかつお節でだしをとっています。どの料理にだしが使われているか、子どもたちと一緒に探してみてください♪

11月5日	青森県	煮あえっこ	りんごケーキ
11月12日	秋田県	フルーツゼリー	
11月15日	岩手県	芋の子汁	
11月19日	福島県	ひきないり	
11月29日	宮城県	がんづき	

日本一周

11月の予定