



給食だより

ひむろこだま保育園 2020.11.1



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。今月の給食は黄色いカロテンや食物繊維が豊富なカボチャ・さつまいもをふんだんに取り入れた献立になっています。また、これから旬を迎える冬野菜は風邪予防・身体をあたためる効果があります。たくさん野菜を食べて風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。



11月の誕生会の献立紹介

給食

- ・ゆかりごはん
- ・里芋コロッケ
- ・小松菜ときのこのマリネ
- ・かぼちゃソテー
- ・ミニゼリー
- ・和風コンソメスープ

おやつ

- ・ウインナーロールパン



絵本給食「ノントン」

キヨノサチコさんの「ノントン」絵本は子どもたちに大人気です。今月は給食をノントンとその仲間たちが、いっぺんに登場します。

- ・たぬきさんごはん・・・人参・牛ミンチのそぼろを使用
- ・ふたさんごはん・・・鮭フレークを使用
- ・くまさんハンバーグは、大きなハンバーグにします
- ・うさぎさんの人参畑を、人参、ブロッコリーでおやつは・・・、
- ・ノントンの牛乳寒天、そしてノントンのおねしょはさかなの形、ということで「おととと」を提供します。

11月24日は「和食の日」

11（いい）2（にほん）4（しょく）、11月24日が「和食の日」に制定されています。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で家庭や地域の行事で食事を共にすることで絆を深める役割がありました。

- ・和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、さまざまな食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- ・和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、植物性油脂の少ない食事を取ることができます。
- ・「だし」のうま味によって、減塩につながります。
- ・伝統行事と行事食は地域によって異なりますが、保育園でも以下の行事食を伝えていきたいと思っています。

- ・正月（おせち料理）・人日の節句（七草粥）・桃の節句・端午の節句・七夕の節句