給食だより

10・11月号

爽やかな秋風が吹き抜け、体を動かすのが心地よい季節になりました。子どもたちは園庭を元気いっぱいに走り回り、日々たくましく成長しています。 秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、1 年の中で最も食べ物がおいしい季節です。子どもたちが自然の恵みに感謝し、旬の食材を「おいしい！」と五感で味わえるよう、栄養バランスを整えたメニューを届けてまいります。



さつまいも、さといも、じゃがいも、栗
かぼちゃ、かぶ、だいこん、ごぼう、しいたけ、しめじ、えのき、柿、りんご、ゆず
鮭（さけ）、鯖（さば）、秋刀魚（さんま）

甘くておいしい「さつまいも」のヒミツ

さつまいもは、エネルギーのもとになる「糖質」に加え、風邪予防に欠かせない「ビタミンC」や、お腹の調子を整える「食物繊維」がたっぷり含まれています。さつまいもを切ったときに出てくる白い液体は「ヤラピン」という成分です。食物繊維との相乗効果でお腹をすっきりさせ、お通じを良くする働きがあります。

【おいしいさつまいもの選び方】

皮の色が鮮やかでツヤがあり、ふっくらと丸みがあって、持ったときにずっしりと重みがあるものを選びましょう。

11月15日は「七五三」
～子どもの健やかな成長を願って～

七五三は、子どもが無事に成長したことを神様に感謝し、これからの健康と長寿をお祈りする日本の伝統行事です。

◎ なぜ「千歳飴（ちとせあめ）」を食べるの？

千歳飴には「細く、長く、粘り強く、千歳（千年）までも長く生きてほしい」という、親から子への深い願いが込められています。

七五三には子どもたちが喜ぶメニューで成長をお祝いしたいですね。



自然の恵みにありがとう ～収穫感謝祭～

11月には、園で「収穫感謝祭」を行います。神様が与えてくださる自然の恵みに感謝し、たくさんの食べ物やそれらを育ててくれた人たち、毎日食事を作ってくれる人たちに「ありがとう」の温かい気持ちを持つ大切な行事です。おうちでも「おいしいね、ありがたいね」と声を掛け合いながら、恵みを味わう楽しさを共有できると素敵ですね。

