



栄養だより

東野川保育園みんなの家

令和3年 10月 給食

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。旬の食材が多い季節は、子ども達に美味しい味を覚えてもらう絶好のチャンスです！また、ビタミン豊富な果物は元気な身体を保つにも効果があります。旬の物を食べて、寒さに負けず元気に秋を楽しみましょう！



「残さず食べる」「いただきます」の気持ち

いただきます！



みんなは、ご飯の前や後に「いただきます」「ごちそうさま」と挨拶していますか？

いただきますには「料理ができるまでに関わった人たちへの感謝」と「食材の命をいただきます」という意味が込められています。野菜や肉、魚を育ててくれる人、料理を作ってくれる人…どれか一つが欠けても、美味しい料理はできません。生産者には会えませんが、料理を作ってくれるお母さん・お父さん・おばあちゃんやおじいちゃんには直接感謝の気持ちを伝えてみましょう。

作ってくれた方への感謝の気持ちを持って「いただきます」と挨拶をして、美味しく残さずご飯を食べましょう。また、挨拶をすることで「今からご飯の時間」という、気持ちの切り替えにも効果があります。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の行事の一つです。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の「千歳」は「千年」という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と「延命長寿」の願いが込められています。給食では、千歳飴は出ませんが、七五三の日の給食を、お祝いを意識したものにしていますので楽しみにしててください。



11月 世界の料理 「イタリア」の紹介

- ・ ボロネーゼ…イタリアの都市ボローニャ発祥の pasta 料理。ひき肉をオリーブオイルで炒め、トマトや香辛料と一緒に煮込んだソース。
- ・ カプレーゼ…イタリア語で「カプリ島の」という意味。もとは、カプリ島の人が地元でとれる食材で作った料理でした。
- ・ マチェドニア…色々な果物が入ったフルーツのサラダで、フルーツポンチに近いデザートのこと。

お知らせ



令和3年11月から、卵を使用した献立が開始となります。

食材変更の同意書のご提出ありがとうございました。以前お伝えした通り、11月から献立の使用食材が変更になり、卵製品の使用を開始いたしますのでよろしくお願い致します。

11月17日(木)のおやつに市販のカステラを提供します。詳しく知りたい方は給食までお声掛けください。