



給食だより

令和4年11月1日

広徳保育園

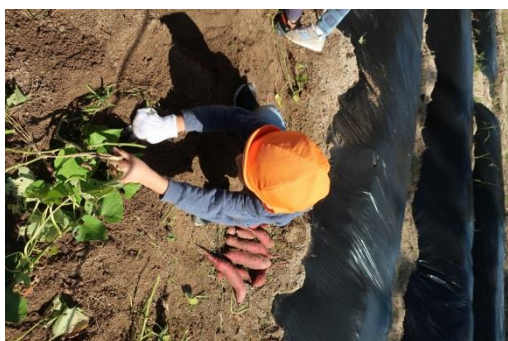
秋も深まり、木々の色も赤や黄色に染まり始めました。運動会も終わり、この頃になると子ども達の食欲も旺盛になってきます。給食も残さずしっかり食べてくれるようになり、私たち調理員も嬉しい気持ちになります。冬に向けてしっかり栄養をつけ、寒さや風邪に負けない体づくりができるといいですね。



楽しかったいもほり♪

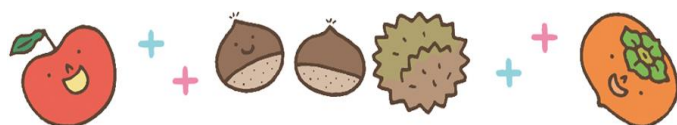
先日、ゆり組・ばら組が徳寿園の畑ににさつま芋の収穫へ行きました。大きく育った芋が、土の中から見つかるとても嬉しかったようです。今年度は、大収穫で大きなさつま芋がたくさん摂れました。子ども達も「おおきいのが、いっぱいとれたよ!」「むしもおった」「この芋いつたべる?」など楽しそうに話してくれました。

収穫したさつま芋は、今月のおやつでふかし芋にしたり、ホットプレートでバター焼きにしてみんなで食べる予定です。



11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



食育ワンポイント

旬の食材を食べよう

野菜や果物をはじめとした様々な食材は、収穫できる時期やもっともおいしく食べられる時期が限られています。その季節ごとの味を楽しみましょう。

