



給食だより

2025年11月1日
なかよし乳児保育園

野山の木々も少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じます。11月7日は立冬で、暦の上では「冬」となります。気温が低く空気も乾燥してくると、体調を崩しやすくなるので、栄養のある食事や体が温まるものを食べて、風邪やインフルエンザなどに負けない体づくりをしていきましょう。



11月24日は、和食の日🐟

「日本人の伝統的な食文化について、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。「**和食の一汁三菜**」とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と「三つの菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

- * **主食**・・・エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。
- * **汁物**・・・だしを調味した汁に、野菜や豆腐・魚介類などを具材にした料理です。
- * **三菜**・・・主食1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな、栄養素を補います。

《いりこ（煮干し）だしの簡単な取り方》

水…500ml 煮干し…10g（水に対して2%）

- ① 鍋に水といりこを入れて30分おく。
- ② ①を中火にかけて、沸騰したらアクをとりながら弱火で5分煮出す。
ザルでこしたら出来上がり。



秋のおいしい味覚

秋に収穫できるといえばこの野菜！

「さつまいも」です。ホクホクして甘くて子どもたちにも人気の野菜です。

食物繊維が多いので、便秘にも効果抜群！また、免疫力アップの効果もあるので、これからの季節を乗り越えるのにピッタリです。

保育園では、栽培・収穫したさつまいもを、バター焼きにして提供する予定です。



感謝の気持ちを忘れずに

「いただきます」は、食べ物となった生きものの命をいただくことへの感謝の気持ちが、こめられています。「ごちそうさま」は、食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ったりしてくれる様々な方への感謝の気持ちがこめられています。

＝給食室より＝

10月からこあら組は、両手カップから汁椀にかえて提供しています。「持ち方はこうだよ」と伝え、じょうずに持って汁を飲んでいきます。

あひる組もスプーンやフォークの持ち方がじょうずになり、食べこぼしも少なくなってきました。これからも、楽しい給食時間にしていきます。