11月 給食だより

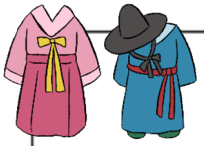
みんなをつなぐ、
ワクワクをずっと。



日に日に秋が深まり、戸外遊びが気持ちよく感じられます。
朝晩の気温差が激しくなり、子どもたちは体調を崩しやすくなります。
衣服を調整して、元気に過ごせるようにしましょう！



七五三



11月15日の七五三は、3歳・5歳・7歳の子どもの成長を祝う日本の行事です。
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、延命長寿を願う意味も込められています。
給食ではお祝い献立として「ぶりのみそ焼き」と「紅白蒸しパン」が登場します。
ぶりは出世魚としてお祝いの意味がこめられています。お楽しみに♪

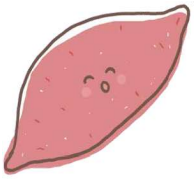
世界の料理「韓国」



「タッカルビ」、「ほうれんそうと切干し大根のナムル」、「ミヨッククふう」が登場！
韓国語で「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨という意味です。お肉と野菜を一緒に炒めるので、いろいろな食材を味わえる料理です。
「ミヨック」はわかめを使ったスープで、「ミヨッ」はわかめ、「ク」はスープという意味です。韓国では、誕生日にミヨックを食べる習慣があり、誕生日を迎えた人の健康や幸せを願う料理としても知られています。
韓国気分を味わってみましょう！



7月のアンケートでご意見の多かった



今月の食育

さつまいも



給食レシピはこちらか

さつまいもは、秋を代表する野菜のひとつです。
さつまいもの旬は10月～１月で、収穫後1～2ヶ月寝かせることで糖度が増し、より甘みが強くなります。栄養が豊富で、食物繊維やビタミンC、カリウムなどが含まれており、おなかの調子を整えて、寒い季節の健康な体づくりを助けてくれます。

今月の食育では、紙芝居とクイズで「さつまいも」について学んでいきます。
ご家庭では、さつまいもの皮をピーラーでむいてみたり、切ったりしてみましょう！白い液体はなにかな？

