社会福祉法人　大和福祉会
大和保育園

きゅうしょくだより

木々の葉が色づき始め、だんだんと秋が深まって来ました！
朝夕はひときわ冷え込むようになり、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう♪

★体を温めて風邪予防★

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。
主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。
また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。
ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。

●旬の根菜・・・にんじん、れんこん、かぼちゃ、さといも、やまいも、じゃがいも、
さつまいも、ごぼう、かぶ、だいこん　など
加熱して食べると甘みが増して美味しい食材がたくさんあります♪

11月24日は和食の日

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。
「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

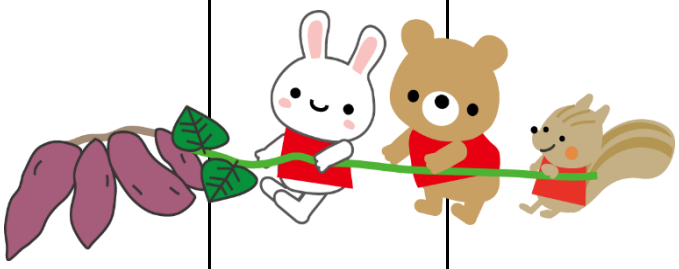
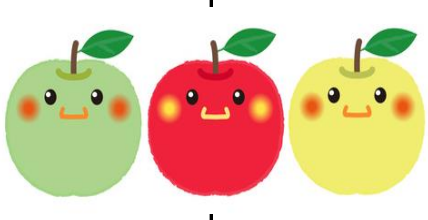
11月24日は11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されていますが、現状では食の多様化も進み日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっているようです。
日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日はご家庭で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか？

おしらせ

★☆お誕生会は**14日**です☆★
月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

～食育活動～
1(土)・・・つきぐみのリクエスト給食
18(火)・・・つき・もも・さくら組に
食育のお話
(黄・緑の食べ物について)

11月 こんだてひょう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食						1 ☆つき組親子会食☆ チキン南蛮 シルバーサラダ コーンスープ 枝豆・果物
おやつ						牛乳 お菓子
昼食	3 	4 魚の照り焼き 切干大根煮 もずくスープ	5 焼きビーフン 三色酢の物 果物	6 竹輪の磯辺揚げ キャベツの 塩昆布和え 豆乳味噌汁	7 塩麹のチキンソテー マカロニサラダ オニオンスープ	8 豚肉と厚揚げの 味噌煮 胡麻酢和え 果物
おやつ		牛乳 フライドポテト	牛乳 プリン	牛乳 果物	牛乳 スコーン	牛乳 お菓子
昼食	10 鯖の竜田揚げ あらめの炒め煮 かきたま汁	11 チキンチキンごぼう 南瓜サラダ えのきのとろみ スープ	12 味噌おでん 和風サラダ 果物	13 麻婆豆腐 拌三絲 果物	14 ☆お誕生会☆ 洋風ひじきご飯 タレカツ 人参サラダ わかめスープ・果物	15 ポークビーンズ フレーク和え 果物
おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 マーラカオ	牛乳 さつま芋モンブラン	牛乳 お菓子
昼食	17 魚のきのこ クリームかけ 卵サラダ ペイザンヌスープ	18 味噌ラーメン 野菜の海苔酢和え 果物	19 芋のかき揚げ ブロッコリーの 梅おかか和え 味噌汁	20 魚の煮付け しらすと小松菜の 和え物 村雲汁	21 きのこたっぷり ハヤシライス ヨーグルト和え ゆで卵	22 鶏じゃが ゴマドレサラダ 果物
おやつ	牛乳 チョコチップスティックパン	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 果物	牛乳 おさつポテト	牛乳 お菓子
昼食	24 	25 魚のもみじ焼き 納豆の磯和え けんちん汁	26 筑前煮 五色和え 果物	27 カレーうどん ポパイサラダ 果物	28 唐揚げ コールスロー 卵スープ	29 すき焼き風煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ		牛乳 果物	牛乳 ベーコンチーズパン	牛乳 ポップコーン	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 お菓子