



朝晩は冷え込む日が多くなって今年は秋が短く、早くも冬へ近づいていることを感じます。温かい鍋がおいしい季節です。色々なスープベースで沢山の食材が一度に摂れるのがいいですね。県内ではインフルエンザの感染も出てきているようです。体を温める食事で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を未来に引き継いでいきましょう。

◎基本の和食の特徴

- ◆ ご飯を中心とした一汁三菜。
- ◆ だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- ◆ 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- ◆ 季節やおかずに合わせた器、盛り付け。
- ◆ 行事、地域、家族のつながりがある食事。分け合い、共にする文化。

「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

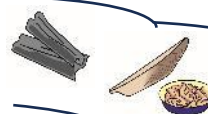


こどもの栄養 11月号より

11月21日(金)に以上児さんに「だしを味わう」食育講座を予定しています。

昆布とかつお節のだしの取り方を見てもらい、「昆布だし」と「合わせだし」

それぞれを味わってもらう予定です。



給食より

運動会前日の3日は「運動会応援献立」でした。運動会のテーマ「海」に合わせて魚のかたちのごはんにみんな大好き唐揚げ、午後のおやつは「メダルクッキー」でした。以上児さんはメダルクッキーを型抜きのように王冠を残して食べている子が多かったです。子どもたちに「〇〇〇パキみたいでしょ」と言われ、最近の子は型抜き＝〇〇〇パキなんですね。



10/30 おやつはかぼちゃケーキでした。

「かわいい」と大好評でしたよ

さつまいもを収穫しました！

10月20日(月)全クラスでさつまいもを収穫しました。今年は子どもの顔位大きなさつまいもが多くとれました。11/5の焼き芋会の他、うさぎ組では「スイートポテトパイ」、きりん組は「スイートポテト」クッキングで味わいます。お楽しみに☆



うさぎ組さんにお月見だんごを丸めてもらいました

今年の十五夜は10月6日でした。

お供え用のお団子をうさぎ組さんに丸めてもらいました。みんな上手に作ってくれましたよ。

