

給食だより

令和6年度 11月号
文殊乳児保育園

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。今年の立冬は7日になっており、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風邪やインフルエンザなど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、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！

11/24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。

保育園では、11/22が和食の日の献立になっています。

「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（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理です。

三菜

主菜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。



参考文献：一般社団法人 和食文化国民会議

* 誕生会メニュー *

- ★ さつまいもごはん
- ★ 鶏肉の唐揚げ
- ★ せん切り野菜
- ★ すまし汁
- ★ 果物
- 《おやつ》
- ★ クリームケーキ

お弁当の日

6日（水曜日）
親子遠足



ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないよう心がけましょう。主に含まれる食材→小魚・大豆・海藻など

おすすめの料理→みそ汁



秋のおいしい味覚

秋に収穫できるといえばこのお野菜！“さつまいも”です。ほくほくして甘くて子どもたちにも人気のお野菜です。食物繊維も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ね☆彡

