

給食だより



令和4年 10月31日
鏡洲 保育園



「給食目標」
和食の良さを知ろう

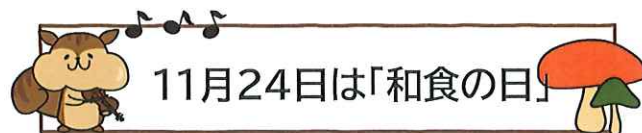
七五三 ~『千歳飴』の由来~

七五三の起源は室町時代。当時は乳児の死亡率が高く、3歳・5歳・7歳まで元気で生きてくれた感謝と、これからも健康で長生きできるようにとの願いを込めて七五三が行われるようになったようです。千歳飴の細長い形状は、長寿を意味する縁起物で、子どもが元気に長生きできるようにとの想いを「千歳」の名前に込めたとされています。現在では、安全面などを考えて一口サイズのものも増えているようですが、昔は砂糖が貴重だった為、家族や親戚、ご近所の方々と長い千歳飴を分け合って食べることで、縁起を分け合ったとされています。



旬の果物 柿

保育園のおやつに登場する旬の果物「柿」。食べ慣れていない子が多いように感じますが、実は、「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言うことわざがあるように、とても栄養価の高い果物です。しかし、一度に大量に食べ過ぎると腹痛や下痢の原因にもなります。普段捨てる皮と実の間に栄養素が多く含まれているので、皮も天ぷらや、チップス、ジャムなどにして食べてみてください。



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

①多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす
日本は、海・山・川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理法があります。

②健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスが取りやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩の摂り過ぎを抑えることができます。

③自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。

④自然の恵みに感謝する

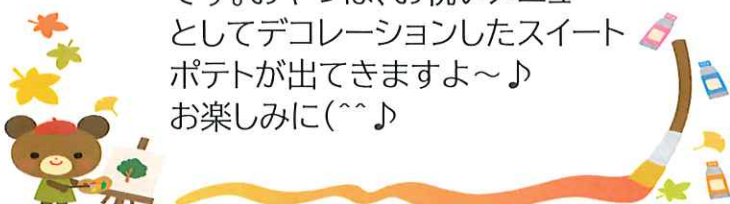
正月などの年間行事は、豊作や健康を願い、家族や地域の人と「食」を分け合い、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。

今、「和食」をはじめとする日本の食文化を子どもたちに正しく継承していくことが難しくなっています。実りの季節であるこの季節に「和食」の良さを見直して、日々の生活に活かしましょう。



11月1日 創立記念日

11月1日は、保育園の創立記念日です。おやつは、お祝いメニューとしてデコレーションしたスイートポテトが出てきますよ~♪
お楽しみに(^~^)



11月 予定献立表



日	曜日	朝のおやつ (未満児追加)	献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 ビスコ	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	デコレーション スイートポテト
2	水	牛乳 みかん	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 ウィナーボール
3	木		ぶんかの日	
4	金	カップヨーグルト	けんちん汁 レバーの甘辛煮 白和え みかん	牛乳 アップルケーキ
5	土	飲むヨーグルト	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	ミルク チーズまんじゅう
6	日			
7	月	牛乳 クラッカー	すき焼き風煮 もやしのみそ汁 みかん	牛乳 ツナカレトースト
8	火	牛乳 あられ	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	ミルクココア チーズ 丸ボーロ
9	水	牛乳 柿	鶏肉のさっぱり煮(トマト・レタス) ポテトサラダ パンプキンスープ	お茶 リゾット
10	木	牛乳 卵ボーロ	魚の塩焼き(ブロッコリー) 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	ミルク りんご せんべい
11	金	カップヨーグルト	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁	牛乳 大学芋
12	土		お弁当の日	
13	日			
14	月	牛乳 ビスコ	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 手作りプリン
15	火	牛乳 コーンフレーク	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 ヨーグルト クッキー
16	水	牛乳 みかん	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 スノーボール
17	木	牛乳 チーズ	魚の西京焼き(レタス・トマト) 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁	ミルクココア 柿 かりんとう
18	金	カップヨーグルト	けんちん汁 レバーの甘辛煮 白和え みかん	牛乳 アップルケーキ
19	土	飲むヨーグルト	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	ミルク チーズまんじゅう
20	日			
21	月	牛乳 クラッカー	すき焼き風煮 もやしのみそ汁 みかん	牛乳 ツナカレトースト
22	火	牛乳 お菓子	お誕生会	お楽しみに
23	水			
24	木	牛乳 卵ボーロ	魚の塩焼き(ブロッコリー) 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	牛乳 大学芋
25	金	カップヨーグルト	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたま汁	ミルク りんご せんべい
26	土	飲むヨーグルト	木の葉丼 甘酢キャベツ	ミルク バナナ ビスケット
27	日			
28	月	牛乳 ビスコ	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 手作りプリン
29	火	牛乳 コーンフレーク	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 ヨーグルト クッキー
30	水	牛乳 みかん	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根のみそ汁	ミルク スノーボール



色付き部分は、手作りおやつです。