



給食だより

令和4年度11月1日*育暎保育園*栄養士:高橋靖未

だんだんと冷え込むようになり、秋も終わりとなってきました。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。給食でもいろいろな冬野菜を取り入れて、子ども達にたくさん食べてもらいたいと思っています😊 温かいもの・旬の食材を食べ、睡眠を充分にとり、寒さに負けない元気な身体をつくりましょう！

11月8日 “いい歯の日”

『卑弥呼の歯がいーぜ』という語呂合わせをご存じですか？これはよく噛んで食べることにより、得られる効果を表したものです。よく噛むことは健康な身体づくりのために、どのように大切なのかわかりますね😊

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ひ 肥満予防 | は 歯の病気の予防 |
| み 味覚の発達 | が ガンの予防 |
| こ 言葉の発育がはつきり | い 胃腸の働きを促進 |
| の 脳の発達 | ぜ 全身の体力向上 |



下痢になった時の食事

胃腸炎になると下痢などの症状がみられます。そんな時は脱水症状にならないよう、水分補給が大切です！

【消化吸収の良いもの】

おかゆ
おもち
よく煮込んだうどん
みそ汁
野菜スープ
りんごのすりおろし
アイスクリーム(脂肪少)

【消化吸収の悪いもの】

脂肪の多い肉・魚
そば・ラーメン
玄米・赤飯
生野菜・海藻類
菓子パン
ケーキ
人口甘味料



『家族みんなで食事の挨拶』

食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には大事な意味があります。家族みんなで気持ちを込めて挨拶しましょう。

いただきます

食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

食材を育てた人、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

食事には多くの人が関わっています。生産者や運送業者、小売店、また料理を作る人。このようにたくさんの方がいて、私たちはご飯を食べることができます。

こうしてたくさんの方が毎日の食事に関わっていることを知り、感謝の気持ちを込めるためにも「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



11月15日は七五三です。七歳、五歳、三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝し、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。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴・亀や、松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

今月のレシピ

さんまの蒲焼き 4人分

《材料》

- | | |
|-------------|-------------------------------|
| さんま 1尾(60g) | ①調味料を合わせてひと煮立たせる。 |
| 片栗粉 20g | ②さんまに片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。 |
| 揚げ油 適量 | ③揚げたさんまを熱いうちに①のタレにくぐらせて出来上がり。 |
| しょう油 45g | |
| 砂糖 42g | |
| 酒 12g | |
| 水 45g | |

子ども達が大好きなメニューです。是非ご家庭でも作ってみてください😊

旬の食材

- | | |
|------|-------|
| さつまい | 長ねぎ |
| 大根 | チンゲン菜 |
| 白菜 | 鮭 |
| きのこ類 | ししゃも |

