



給食だより

2022年11月1日
尚徳福祉会 仲町保育園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！保育園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます。



いにほんしょく

11月24日は「和食の日」



11月24日は『1 (い) 1 (い) 24 (にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」です。和食には様々な良さがあります。

+

①栄養バランスに優れた健康的な食生活

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。

ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立のことを指します。いろいろな食材を少しずつとれることから、栄養のバランスがよいと言われています。

②自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉を使って料理を彩り、四季の移ろいを楽しむのも特徴のひとつです。

③正月などの年中行事との密接な関わり

正月のおせちや十五夜の月見団子など、和食は日本の年中行事と密接に関わっています。

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

これらが、無形文化遺産に登録された理由とも言えます。

24日の園の給食は、御飯、かれいのきのこあんかけ、筑前煮、みそ汁（小松菜、麩）、みかんです。和食の良さに気づき和食を楽しみましょう！

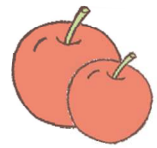


11月の献立紹介

にんじんとりんごのジャムサンド

★材料（4人分）

食パン	8枚
にんじん	1本
りんご	1個
砂糖	50g
レモン汁	少々



★作り方

- ①りんご、にんじんを細かくきって、砂糖とレモン汁を加えて煮る。
 - ②①をハンドミキサーでジャム状にする。
 - ③②を食パンにはさむ。
- 2.16日のおやつに提供します♪りんごの甘味が足りない場合は、砂糖の量を調整して下さい。

もも組リクエストメニュー

昨年大好評だったリクエストメニューを今月からスタートします！11月はもも組です。楽しみにしててください♪

給食：チキンカレー コールスローサラダ
ABCスープ 柿
おやつ：ブルーベリーヨーグルト

旬の食材

サケ

サケの種類は様々ですが、秋にとれる白サケを「秋サケ」と呼びます。産卵のため川に戻るのも、オスには白子、メスには筋子(卵)があるのが特徴です。脂が少ないので、ムニエルやホイル焼き、フライなど油を使った料理に向いています。

