

令和元年11月
管理栄養士

ひまわり保育園

給食だより

11月

木々が色づき、その葉を揺らす風が冷たく感じるようになりました。さて、11月24日は和食の日です。和食の良さを見直すと共に、栄養バランスに優れた食事である和食を取り入れた食事をしっかりとって体力をつけ、風邪をひかない体をつくりましょう。

Happy Halloween



お昼

10月31日はハロウィンでした。給食でもカボチャを使ったり、目で見ても楽しめるようなハロウィンの献立でした。



おやつ



11月13日は茨城県民の日です。

この日は、明治4年(1871年)11月13日に『茨城県』という県名が初めて使われたことになみ、県民の一人ひとりが、郷土茨城について理解と関心を深め、より豊かな生活と県の発展を願う日として、昭和43年(1968年)に定められました。



11月23日は勤労感謝の日です。

この日はもともと「新嘗祭(にいなめさい)」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいたしましょう。

11月24日は『和食の日』



日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを行事食といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。2013年の12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、それを受けて11月24日を「いい日本食」のごろ合わせから『和食の日』として、「伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」と指定されました。

給食では和食の日の取り組みとして、11月24日が休日のため、11月22日に和食の献立をとりいれます。

日本の食文化「和食」の特徴

- 素材の味を引き出す調理法 和食はいかに「素材の味を生かすか」を大切にしています。
- 優れた栄養バランス 一汁三菜で栄養バランスの取れた食事になります。
- 自然の美しさや季節感の表現 季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています。
- 年中行事との密接な関わり お正月や七夕など、行事ごとの料理があります。



今月の二十四節気

【立冬】りっとう:11月8日

この日から立春の前日までが暦の上では冬となります。木枯らしが吹き、冬の訪れを感じる頃。太陽の光が弱まって日も短くなり、木立ちの冬枯れが目立つようになります。木枯らしが吹くのは、冬型の気圧配置になった証拠です。

【小雪】しょうせつ:11月22日

木々の葉が落ち、山には初雪が舞い始める頃です。「小雪」とは、冬とは言えまだ雪はさほど多くないという意味で、冬の入口にあたります。