

ひまわり保育園  
給食だより  
11月

令和4年11月  
管理栄養士

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



10月29日はハロウインの給食でした☆多様な彩りにして、見た目でも楽しめる献立にしました♪



10月7日はお誕生日リクエストメニューと十三夜のお月見メニュー！みんな大好き、鶏のから揚げと、ブロッコリーのサラダ、旬の柿、すまし汁の中には、紅葉の形をしたかまぼこを浮かせました。おやつは、さつまいもがゴロゴロ入った芋まんじゅうでした。

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ちなみ、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。

当園でも11日(金曜日)は茨城産の食材や郷土料理を取り入れて茨城県にちなんだ献立にしました🍁



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”のころ合わせから『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。

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7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。

園では和食の日の取り組みとして、11月24日に和食の献立を提供いたします。

