ひまわり保育園

給食だより

令和５年１１月
栄養士

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。

１０月２７日は十三夜のお月見メニューでした。月見うどんにうさぎのかまぼこを乗せて、うさぎのハンバーグにうさぎさんのヨーグルトと、うさぎ尽くしの献立でした。
おやつは、うさぎをかたどったジャムサンドを提供しました。

１０月３１日はハロウィンの給食でした。オバケのキーマカレーと紫キャベツのサラダでカラフルな彩りにして、ハロウィンを楽しめる献立にしました。
おやつは、可愛いかぼちゃのババロアとチーズでした！

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。

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。

食育

星組さんはピーマンのスタンプをしました！
ピーマンの形が写って「わぁ！」と興味深々の様子でした。

太陽組さんは、ケーキのデコレーションをしました！
とっても真剣に行う姿が見られました！
自分好みのケーキになって大満足の様子でしたよ👍

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。