



ひまわり保育園
給食だより



令和6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15日は十三夜のお月見メニューでした！旬の栗を使った栗ご飯と、うさぎさんのハンバーグと、丸い形のきゅうりやちくわを使ったサラダで満月とうさぎさんを連想させる献立でした。おやつは、スイートポテトを丸くして黄金の満月に見立てました！

10月4日にはさつま芋汁&さんま焼きまつりが行われました！さんまの焼けるいい匂いに誘われてみんな大盛り上がりでした！



さんまがいっぱいだ～

さつま芋汁も美味しいね

10月31日はハロウィンの給食でした。かぼちゃ尽くしの可愛い給食に喜んでいただいていたようでした！おやつはかぼちゃのケーキでした！



食育



星組は旬のきのこを観察、においを嗅いで割きました！太陽さんと一緒になって、真剣に割っていました！

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。



太陽組は、ミネラルたっぷり手作りのふりかけを作りました！一生懸命すって、お昼ご飯と一緒に食べました！ミネラル補給に是非ご家庭でも作っててください！



いい匂いがするね