



給食たより11月



朝晩冷え込むようになり、やっと秋らしくなってきました。寒暖差や空気が乾燥して体調を崩しやすいときです。ビタミン豊富な柿やさつまいも、喉をうるおす大根など、給食でも上手にとりいれていきたいと思ひます。

今月は新メニューに長崎ちゃんぽん風のラーメンや、鮭のもみじ焼きがあります。もみじ焼きは色も紅葉を感じさせる色合ひで、作り方もとっても簡単です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

～11月8日はいい歯の日～

よく噛んで食べることは、身体にとってたくさんの良い効果があります。噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。

- ①脳の働きをよくする
- ②消化を助ける
- ③虫歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



～11月24日は和食の日～

11月24日が、和食の日になったのは、

11 = いい 24 = 日本食

という語呂合わせで決められました。

和食の日は、「和食」の大切さを再認識してもらうために制定した記念日です。また、日本の伝統的な和食文化の保護や継承の大切さについて考えることを目的として制定されています。



～七五三について～



子どもの健やかな成長を願ひ、11月15日に行われます。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳にお祝ひします。

無事に成長したことへの感謝とこれからの長寿を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

千歳飴も、長く伸びるといふ縁起にあやかっ、おめでたい紅白の長い棒飴が作られたといわれています。千歳飴の袋にも寿の文字や鶴や亀、松竹梅などの縁起の良い絵柄が書かれています。



給食のレシピ紹介

「 鮭のもみじ焼き 」



～ 材料（給食の一人当たり） ～

鮭	40g	塩こしょう	適量
人参	10g		
マヨネーズ	8g		
醤油	1g		

マヨネーズのみでも醤油の代わりにみそにかえてもおいしいですよ(〇〇)／

- ①鮭に塩こしょうをしてしばらくおく。
- ②人参をすりおろしマヨネーズと醤油と合わせる。
- ③鮭にのせてオーブン170度から180度で10分焼く。



園庭で収穫されたさつまいも
みそ汁に入れて食べました😊



☆食べ物なぞなぞ☆

静かにしてほしいきのこってな～んだ??

