



きゅうしょくだより

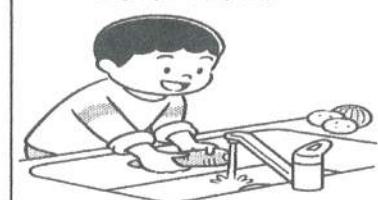


江上保育園 給食室 今村 山下（栄養士）福島 梅野 中嶋 古賀 境（調理師）

子どもの成長に大切な手伝い

子どもができる いろいろなお手伝い

野菜を洗う



ハンバーグのたねををこねる



はしを並べる



お手伝いの後には感謝の言葉を伝えましょう



子どもがお手伝いをしてくれた時には、「ありがとう。」「助かったよ。」などの感謝の気持ちをきちんと伝えるようしましょう。子どもは「家族の役に立った」「みんなのためになった」「頼りにされている」と感じて、自分の行動に自信を持つことができます。



11月8日はいい歯の日

11月8日は、「いいは」の語呂合わせで、いい歯の日に定められています。乳歯が生えそろう3歳ごろからは、かみごたえのある食べ物を食べて、よく噛む習慣をつけましょう。



11月24日は和食の日

2013年に、ユネスコ無形文化遺産に登録された。「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として制定されました。だしの「うま味」や発酵調味料である味噌を活用した一汁三菜の日本型食事スタイルは理想的な栄養バランスがとれ、日本が世界に誇るものです。ちなみに、私たちがお母さんのお腹にいる時の羊水や赤ちゃんの時に飲む母乳の成分は昆布の旨み成分グルタミン酸と同じだそうです。お出汁を使った料理を頂くとほっとしますよね。😊



成長を祝う七五三

七五三は11月15日に、三歳、五歳、七歳になった子供たちの、無事に成長できたことと今後の健やかな成長を願う行事です。

千歳飴は長寿を願い細長く、縁起が良いとされる赤と白の色がつけられ、その袋にも縁起のよい鶴と亀、松竹梅などが描かれています。

旬の食材

エノキ・かぶ・南瓜・カリフラワー・ごぼう・さつまいも・椎茸・しめじ・じやが芋・春菊・生姜・大根・なめこ・人参・ねぎ・ブロッコリー・法連草・レタス・山芋・白菜・みかん・林檎・柿・鮭・鯖・海苔・セロリ・柿など

