



# 11月 給食だより

フジオひまわり保育園

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」にいなめさいでした。食べ物がどこから来るのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。

「ごちそうさま」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。

そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」と言います。

収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか？



## おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

### おやつのおすすめ

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



## クッキングのおしらせ

11月16日にスイートポテトを作ります。ホクホクにゆでたサツマイモを、つぶしたり丸めたり…年齢ごとに色々な工程を体験してもらいます☆お楽しみに！



### レシピ

サツマイモ…300g      砂糖…20g  
豆乳…30g              油…10g

1. サツマイモを柔らかくなるまで茹でてつぶす。(電子レンジでもOK!)
2. 砂糖、豆乳、油を加えてよく混ぜる
3. 好きな形にして200度のオーブンで約5分焼けば出来上がり♪