



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かがですか？



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……蒸かしイモ、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



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

