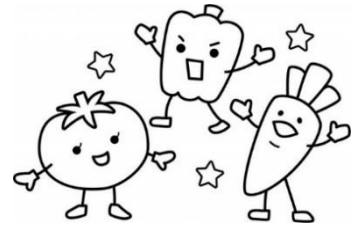


11月 給食だより



中宮まぶね保育園



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからの季節は温かいものや冬野菜がおいしくなってきます。保育園でも冬が旬の野菜をたくさん取り入れていきたいと思えます。温かいものを食べて内側から体を温め、十分に睡眠をとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

11月行事食

〈お誕生日会〉
ツナカレーピラフ
鶏のからあげ
ブロッコリーとコーンのサラダ
野菜スープ
(おやつ)
りんごジュース
ビスケットケーキ

11月8日は いい歯の日



歯を大切にしましょう！



このような食生活は虫歯を引き起こす原因になります。よく噛んで食べ、歯磨きの習慣をつけて虫歯を予防しましょう。

11月24日は和食の日

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で和食の日です。和食とは料理だけでなく昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことを言います。和食の中心は「ごはん」+「だしの味」とも言われています。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物やえ物などの「菜」、そして「漬物」があり、その組み合わせが和食の基本形です。それが健康的で栄養バランスの良い「和食」を作り上げています。

