



那珂こども園 令和7年11月1日

## 

秋も深まり、肌寒い日が増えてきました。日々、厚手の衣服を身に纏う子どもたちの姿に、季節の変わり目を感じます。今月も美味しい給食を楽しみに登園してもらえるよう、子どもたちが元気に過ごせる温かくおいしい給食を提供していきます。

# 部の日

11月7日は鍋の日。「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いため鍋の日となりました。鍋料理をすると子どもたちが野菜を食べてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーやみそを加えて味が変わる鍋



# 

## いただこう

農作物が豊かに実るようすを 五穀豊穣といいます。五穀とは 具体的には米、麦、粟、黍、豆 の五つの穀物、転じて穀物の総 称です。子どもたちは、常日頃 より農作物がどのようにしてみ んなの食べものになるかを話し て、感謝して食事をいただくよ うにしています。



#### ビタミンB2

ビタミンB2は、脂質の代謝に役立ち、健康な皮膚や髪、爪などを作り、エネルギーの源となるので、育ち盛りの子どもには欠かせません。肉類、魚類、乳製品、卵など動物性のものに多く含まれています。豚肉や卵がとりやすいので、ぜひご家庭でもためしてみてください。



## 七五三の由来

七五三は、3歳、5歳、7歳を迎えるお子さんが神様に参拝しに行く行事で、無事に成長を迎えられたことを祝いつつ、今後の健やかな成長をお祈りします。千歳飴には「細く長く、健康でいられるように」という意味が込められ、縁起のよい紅白となっているため、七五三のお祝いにぴったりです。

### 朝の汁物で体ポカポカ

習慣づいて朝食はとれていますか? 寒くなってくると大人も子どもも朝起きる のがつらくなり、なかなかスムーズに。そ こで、朝食にスープやおみそ汁など、温か い汁物を加えてみてはいかがでしょう。温 かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるの はもちろん、消化がよくておなかにやさし いというメリットもあります。朝の一杯で 心身にエネルギーがいきわたります。まず 何か少しでも食べることを意識していきま しょう。

## 旬の食材

先月始めに園児の保護者の方よりシャインマスカットをいただき、早速二日に亘って給食や3時のおやつで食べさせていただきました。

1日目は給食のフルーツに加え、3時のおやつのカラフルゼリーのトッピングにも使用させていただきました。2日目は、3時のおやつのメニュー変更をし、シャインマスカット大福を食べてもらいました。

さくら組は食育活動でカップケーキ作りを行い、トッピングにシャインマスカットを飾り付けして食べてもらいました。

みんな「甘くておいしい!!」って言いながらにこにこして食べ

ていました





#### 渋抜き上手にできるかな?

こども園横に渋柿の木があります。 園のおやつ等で子どもたちに食べ てもらえればと今年は渋抜きに挑 戦しました。うまく渋が抜けてく れると良いなと思います!! 11月のお弁当の日は 14日(金)です。 ご協力よろしくお願い 致します。

