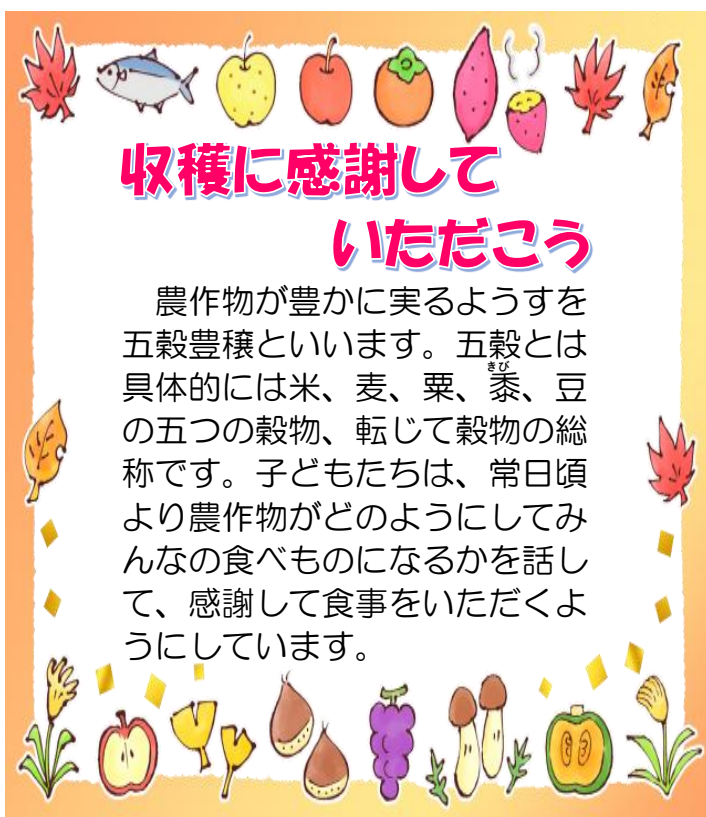




秋も深まり、肌寒い日が増えてきました。日々、厚手の衣服を身に纏う子どもたちの姿に、季節の変わり目を感じます。今月も美味しい給食を楽しみに登園してもらえるよう、子どもたちが元気に過ごせる温かくおいしい給食を提供していきます。

鍋の日

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など、工夫をしてみるのもいいかもしれません。



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か？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。

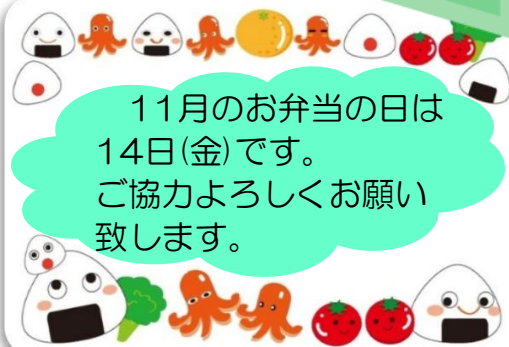
みんな「甘くておいしい!!」って言いながらにこにこして食べていました。



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。