

きゅうしょくだより

しいの木保育園 2020年 11月

今月の食育テーマ



食事と体づくり



だんだんと朝晩が冷えるようになってきました。風邪をひかないように、手洗い、うがい、そして食事にも気を配り、バランスよく食べるようにしましょう。お外でもたくさん遊べるといいですね。

たくさん遊んだあとのごはんは、とってもおいしいですね。



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。世界中から和食の良さが注目されています。

和食にだしは欠かせません。昆布・鰹節・煮干しなど、いろいろなだしの種類がありますが、園ではかつおとさばの混合だしを使用しています。だしをきかせると、みそやしょうゆなどの使用量が減り、塩分の摂取量を減らすことができます。

子どもたちは魚や煮物などの和食の献立が好きなようで、よく食べていますよ

今月のおしらせ

🍎 11月6日 お誕生日会

11月生まれのおともだち、お誕生日おめでとう！手作りケーキでお祝いします

🍷 11月13日 七五三おいらいメニュー

大きくなったつきぐみさん、そしてみんなの成長を、特別なメニューでお祝いします。

🍱 11月17日 愛情弁当

お弁当と水筒の持参を、お願いします。

🍷 11月24日 いいにほんしょくのひ

和食のごはんをいただきます。

いただきます・ごちそうさまなどのあいさつ、ごはん・汁物・おかずを置く場所、きちんとできるかな？

🍷 11月30日 しいの木保育園 和食の日

月に一度、「しいの木保育園和食の日」です。今月は、山形県の郷土料理、芋煮です。食育まつりではおなじみの芋煮です。牛肉とごぼうのうまみが里芋にしみこんだ汁物です。