



しいの木保育園 2021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。おそとでもたくさん遊べるといいですね。いっぱい遊んだあのご飯は、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

『だしで味わう和食の日』パンフレットを配布します。ご家庭でも和食の事などを話すきっかけになってもらえればと思います。

今月のおしらせ

11月10日 たんじょうびかい

11月生まれのお友だち、お誕生日おめでとう。秋の季節の「もみじごはん」と手作りケーキでお祝いします。



11月15日 七五三のお祝い

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



11月18日 愛情弁当

年間計画の日程が変更になりました。お弁当と水筒の持参をお願いします。



11月26日 わしょくのひ

月に一度、しいの木保育園の和食の日です。今月は山形県の郷土料理、いもにをお昼に提供します。牛肉とごぼうのうまみが里芋にしみ込んでおいしくなります。心も体も、ぽかぽかとあたたかくなりますよ。