11月 給食だより



令和８年　11月1日発行

おとぎ保育園

栄養士　由井

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。

普段使っている食器を変えてみる、食材を１つ多くプラスするなどちょっとした工夫を加えて、食卓でも目から美味しい秋を味わってみましょう！

11月24日は「和食の日」

11月24日を『1(い)1(い)24(にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」になっています。

「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来にも伝えていきましょう。



和食の並べ方の基本マナー 確認してみましょう

お茶は右側に置くようにしましょう。

主食は左手前、汁物は右手前、主菜は右奥、副菜は左奥、副々菜は中央奥です。副々菜はお盆に載せる関係もあり、主菜と副菜の間に来ることもあります。

香の物(漬物)は一汁三菜に含まれません。香の物を配膳するときは、主食・汁物・主菜・副菜に囲まれた真ん中です。お箸は一番手前で持ち手が右側に来るように配置します。



子どもの成長を祝う 七五三





11 月 15 日の七五三は、3 歳・5 歳・7 歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子供の健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。赤飯は七五三だけでなく様々なお祝いの時に食べられる伝統的な食べ物です。

旬の食材！ ほうれん草





ほうれん草は緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぷり！鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン、ビタミンＥなどが含まれます。シチューやサラダ、炒め物などによく合い、使いやすい食材です。旬の食材を食べ、食材の美味しさを感じられると良いですね。

～今月の食育～

１１月６日(金)　かぐやひめ組　スイートポテト作り

作ったスイートポテトをおやつに食べます☆彡