給食だより

文殊乳児保育園
令和８年度１１月号

秋の深まりとともに、木々が赤や黄色に彩られる季節となりました。今年はインフルエンザの流行が早く、感染症への注意が必要です。手洗いうがいなどに加え、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、ウイルスに負けない体を作りましょう。

１１月２４日は「和食の日」

和食とはごはんを中心に、汁物と主菜、副菜を組み合わせた「一汁三菜」が基本スタイルで、体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という３つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。また和食の魅力の一つに「だし」があります。昆布やかつお節、いりこなどから取るだしには、それぞれ異なる、うま味や風味があり料理のおいしさを引き立ててくれます。だしのうま味を上手に使うことで、塩分を控えながら満足感のある健康的な食事を作ることができます。保育園の給食でも、料理に合わせてだしを使い分け、素材のうま味や風味を生かした味付けを心掛けています。ご家庭でもみそ汁や煮物など和食を囲みながら、家族で食べる楽しさや食の大切さを感じてみてください。

味覚の秋

味覚の秋とは、秋の果物や野菜、魚など旬の食材が豊富に出まわり、食べる楽しみが大きくなる季節のことです。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘味・うま味をしっかり感じられます。給食でも柿やかぼちゃ、さつまいもなど旬の食材を取り入れ、子どもたちが秋の味覚にふれる機会を大切にしています。

誕生会メニュー（20日）

★さつまいもごはん
★鶏肉のから揚げ
★千切りキャベツ
★みそ汁
★果物
〈おやつ〉
★チーズケーキ

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分に摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗鬆症予防にも役立ちます。カルシウムは牛乳やヨーグルトなどの乳製品や豆腐、納豆などの大豆製品、小魚に多く含まれます。保育園では、だしを取ったあとのいりこを活用し、砂糖と醤油で味付けして焼いたものをくま、きりん、ぞう組におやつの時間に提供しています。

お弁当の日

５日（木曜日）
ぞう組　くじゅうキャンプ