



給食だより

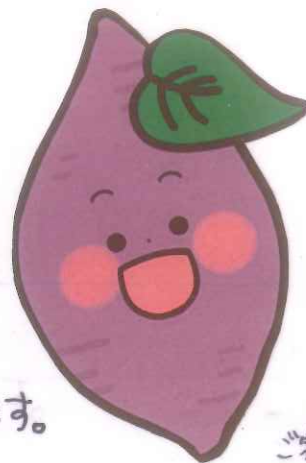
木の葉が色づき、秋も深まってきました。温かい料理や冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューが少しずつ増えてきます。

寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べて寒さに負けないようにすごして下さい。



11月24日は「和食の日」です

ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な文化」が登録されています。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。給食の献立も和食が多く登場します。ごはんを中ばに汁物、おかずを組み合わせた和食は、栄養バランスが良く子どもたちにも大人気です。和食は昔からある料理の他に、海外から伝わった食材や調理法をアレンジして発展した料理があります。カレーライスやとんかつなど日本人の食習慣に合わせて作られた和食です。和食を少し意識してご家庭の味を楽しんで下さい。



さつまいものおはなし

秋に旬を迎えるさつまいもは、煮物やサラダ、おやつなど幅広く活用できます。栄養成分では芋類の中で食物繊維の含有量が1番高いです。さらにさつまいものビタミンCはでんぷんにつつまれているため、他の野菜に比べ加熱時間に伴うビタミンCの残存率が高くなっています。さつまいもはエネルギー源となる炭水化物が多く、素材の甘みが十分にあるため子どものおやつに最適です。ご家庭でも是非一緒に食べてみて下さい。



給食室からお知らせ

- ・お誕生日会 11/26
 - ・にじ組 お弁当給食 11/27
 - ・そら組 お弁当給食 11/5・11/27
- お弁当給食の当日は
お弁当箱をご持参下さい😊

