



ハーモニー

11月号

みどりの丘こども園

栄養士 篠原 史子

調理師 小坂 真奈美

秋も一段と深まり、果物の美味しさを味わえる11月。りんごや柿など様々な果物を使ってゼリーやケーキを作ると旬の味を楽しめそうですね。果物にはビタミンが豊富なので、風邪予防にも適しています。果物を積極的に摂取し、寒さに負けない元気いっぱいな身体づくりを目指して行きましょう。



和食の日



11月24日は和食の日です。和食とは「ご飯と汁物を中心に汁や発酵調味料を用いた料理」のことをいいます。発酵調味料とは「醤油」「味噌」「みりん」など、日本独自の調味料のことで、これらの調味料を使った料理を和食といいます。

また、「一汁三菜」という献立法は和食特有の組み合わせで、ご飯を美味しく頂くためにみそ汁などの「汁」を用意し、ご飯に合う「菜(おかず)」を作ります。

今年是和食の日にちなみ、25日に普段は出汁パックを使っているところ、かつおぶしとこんぶから丁寧に汁を取り、ご飯、汁物、焼き魚、副菜、お漬物を揃え、和食の魅力を味わってもらえれば、と思っています。どうぞ楽しみにしていて下さい。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

バイキング給食について

11月11日に年長さんでバイキング給食を行います。その日は年長さんだけの特別メニューです。みんなの大好きなメニューを集めました。

どんなメニューなのかは当日まで楽しみに♪



給食展示の再開のお知らせ

日程 10日 未満児量

25日 以上児量

時間 14時～19時

ぜひ見に来てください☆

