

11月 給食だより

2021年11月配布

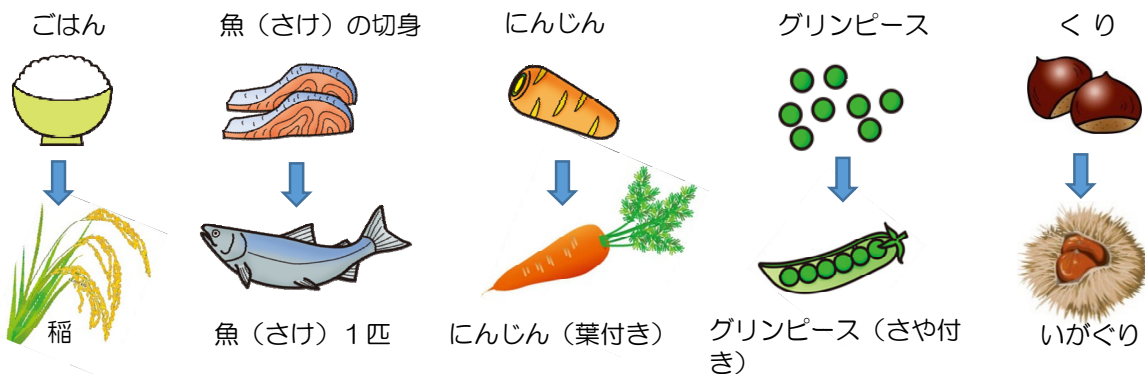
秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体をつくるのが大切です。栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。また、寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。



食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きや切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」などといった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、色々な食材を見たり、臭いを嗅いだり、触れたりしながら『食材本来の姿』を知る機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、私たちが動植物の「命」をいただいているということを理解するきっかけにもなります。保育園では、野菜の栽培をして、お世話をしながら育てていく様子を見たり、クッキングや給食に使う材料の下準備のお手伝いなど、食育活動を通して色々な食材に触れる機会をつくっています。

《 本来の姿を見せましょう！ 》

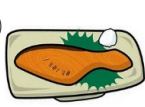


ごはん で 元気

新米の美味しい季節になりました。ごはんが主食の場合は、肉や魚卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。いろいろな食品と相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはんを中心におかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。健康的であるともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。



和



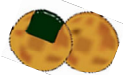
洋



中



米からできる製品



米を使った製品には、色々なものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ビーフンなど、おなじみの物のほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に化粧水や石けん、入浴剤などもつくられています。