

# 給食だより

11月号

2022. 10. 31  
ひまわりさかえこども園

涼しく感じられた秋風が、だんだんと肌寒くなってきました。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分とり、冬の訪れに備えて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。

## 歯を大切にしていますか？

11月8日は「いい歯の日」

乳歯は、虫歯になりやすく進行も早いといわれています。よく噛んで食べることや習慣的に歯磨きを行う事で子どもたちが意識できるように声掛けをしてあげてください。



このような食生活は虫歯の原因になってしまいます

歯の主成分「カルシウム」を多くとろう



甘い菓子や飲み物のだらだら食べ



歯磨きをしない



やわらかい食べ物が好き

牛乳・乳製品・小魚・大豆・大豆製品  
緑黄色野菜



栄養バランスの良い食事を心がけ、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な歯をつくるには大切です！

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食の日」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。しかし、日本では食の多様化や米の消費量の減少により和食の存在感が薄れつつあるといわれています。子どもたちのうちから和食を食べる機会を増やし和食文化を大切にしましょう。この日の園の給食は和食中心メニューです！

★和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいきましょう

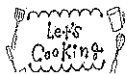
①様々な新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②健康的な食生活を支 える栄養のバランス	③自然の美しさや季節 の表現	④正月などの年中行事 との調わり

## 11月23日は「勤労感謝の日」です 感謝して食べよう！



食べることは生きていくためにとても大切な役目をしてくれます。牛や豚を飼育している人や、漁師さん、野菜を育てる農家さん、食べ物を選んでくださっている人、調理する人など、食べ物が口に入るまでにはたくさんの人々が関わっています。また、牛や豚、鶏、魚などの動物、野菜や果物などの植物全てに命があり、私たちはその命をいただいています。食べ物に感謝して毎日の食事が出来ることをご家庭でも話し合ってみてはどうですか？

さつまいもで作る  
栗そっくりのおやつです



### 材料(4人分)

- さつまいも 300g
- 砂糖 大さじ2
- 調整豆乳 大さじ1
- 小麦粉 大さじ2
- そうめん 60g
- 揚げ油 適量

### いがりボール

(作り方)

- ① さつまいもは茹でてつぶし、熱いうちに砂糖、豆乳とまぜる。
- ② ①を一口大の団子に丸める。
- ③ 小麦粉を同量ぐらいの水で溶き衣をつくる。  
そうめんは短く切っておく。
- ④ ②の団子のまわりに衣、そうめんの順につける。
- ⑤ そうめんがきつね色になるまで油で揚げる。

