

食育だより

令和6年11月1日 新川崎みらいのそら保育園

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちに美味しい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効果も様々あり、離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

七五三祝い



11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

お誕生日会メニュー

(11月20日)

ごま塩ごはん

カラフルミートローフ

ポテトインディアンサラダ

味噌汁(大根・わかめ・油揚げ)

みかん

の予定です。

今月の郷土料理

(11月5日)

サンマーメン(神奈川)

サンマーメンは戦前当時、料理人たちのまかない料理で、とろみを付けた肉そばが原形になっていると言われています。横浜市中区の中華料理店から戦後発祥し、約60年の歴史があります。あんがかかっているの、寒い季節は温まって元気が出てくることから徐々に商品化され、お店にも並ぶようになったそうです。

レシピ追加しました！

給食室の前に置いてある、園児に人気のあるレシピに新しく、「じゃがちゃん」と「チーズおかおにぎり」のレシピを追加しました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

食育活動(うちゅう組)

6月から育ててきたお米が稲穂をつけた為、みんなで収穫をしました。黄金色に輝き、頭を垂れた稲穂を見て大喜びの子ども達。収穫後すぐに食べられると思っていた子もいましたが、調べてみるとまだまだ他にも行程がある事を知り、普段食べているお米が様々な行程を経ている事に気づいて、興味や関心を深めていました。これからの精米の行程も自分たちで行い、栽培活動の面白さや大変さを感じながら、食物への興味や関心が広がっていくようにしていきます。

