

きゅうしょくだより

令和2年 11月号
南水元いろは保育園



夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じる季節になりました。

朝・晩の冷え込みが強くなり空気も乾燥してくる季節です。食事と睡眠をしっかり取り体調管理をしていきましょう。



旬の食材を食べよう！



なめこ

なめこの「ぬめり」は、おくらや納豆、やまいものネバネバと同じ「ムチン」という成分。ムチンは、体内からコレステロールや発がん物質を吸収、排出してくれる。



ほうれん草

霜に触れると甘みが増します。鉄分をはじめ、多種多様なミネラル類、カロテン、ビタミンC、葉酸を多く含み、造血作用があります。



長ネギ

張りがあり、白と青の境目がはっきりしているものが良いです。ネギの辛味成分には殺菌効果に加え、血行を良くし体を温め、睡眠を誘発する働きがあります。

感謝の気持ちを込めて

「いただきます」「ごちそうさま」



11月23日は「勤労感謝の日」です。

勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日ですが、

この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

古来より、日本人は命を支える「食」を大事にし、神聖なものとしてきました。

そして、祭事を通して天の恵みに感謝をささげてきました。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、米や魚、肉、野菜、果物など、さまざまな命をいただいて生きています。

すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」といしましょう。



そして、食べ残しなどで食べものを粗末にしないよう心がけましょう。

「ごちそうさま」の「ちそう」とは、走り回るといふ意味があります。

食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございますという意味が込められた言葉です。

おいしいご飯がいただけることに感謝するだけでなく、動植物の命や食事に至るまでの多くの人の働きにも感謝をしながら食事をしていきましょう😊

11月15日は七五三です。

七五三は子どもの健やかな成長を祝う行事です。

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、七五三で食べる千歳飴には「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、飴の色も縁起が良い紅白です。

給食では、みんなの健やかな成長に感謝して、お赤飯を提供したいと思っています。

〈七五三メニュー〉

- ・お赤飯
- ・味噌汁
- ・鯖の煮つけ
- ・白菜のゆかり和え
- ・りんご

