



# 給食だより



令和2年11月号  
立石いろは保育園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れていこうと思います。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれからの時期を乗り切りましょう。

## 七五三と千歳飴

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長をお祝いする行事です。医療の発達が未熟で衛生面もよくなかった昔は、乳幼児の死亡率がとても高く、子どもの成長は現在よりも貴重で喜ばしいものでした。そこで3歳・5歳・7歳の節目に成長を神様に感謝し、お祝いをしたことが七五三の由来とされています。

七五三と言えば千歳飴ですね。千歳飴は「千年長生きできますように」と願いが込められ、色もおめでたい、紅白で出来ています。

ただ、千歳飴は一本が長く、食べきるのも大変ですよ。縁起物なので捨ててしまうのも気が引けてしまいます。そこで、私の幼少期は、余ってしまった千歳飴と牛乳をレンジで温めて溶かし、千歳飴入りのホットミルクをよく作ってもらっていました。ほんのり甘いホットミルクはとても美味しかった思い出です。

給食では、11月13日に七五三お祝いメニューを予定しています。今までの成長に感謝しこれからも健やかに育っていてもらえるようにお祝いしたいと思います。

### 昼食

- 鮭ちらし寿司
- すまし汁
- 鶏肉の照焼き
- 白菜のゆかい和え
- バナナ

### 午後おやつ

いちごパン+コッタ



## 魚を食べよう！！🐟

海に囲まれた日本では昔から漁業が盛んに行われ、魚食大国として知られていました。しかし近年では洋風化が進み肉食が中心となったことで、脂肪の取りすぎやカルシウム不足など栄養の偏りが見られるようになりました。動物性脂肪の取りすぎは、肥満やメタボリックシンドロームにつながりやすいといわれています。カルシウム不足は骨粗しょう症のリスクが高くなります。

これからはタラやブリなどが美味しい時期になります。給食でも冬に旬を迎えるお魚を提供していこうと思っています。だんだんと寒くなると、お鍋が美味しくなりますね。お肉やつくねなどを入れても美味しいのですが、お魚をお鍋に入れて冬のお魚の出汁たっぷりなお鍋を楽しんでみるのはいかがでしょうか？体もぽかぽかと温まります。みんなで寒い時期を乗り越えましょう！！

## お誕生日会ケーキの紹介🍰

今月のお誕生日会のケーキは、ほくほく美味しいさつまいもを使ったスイートポテトケーキを提供したいと思います！

紫芋を使った彩りもきれいなケーキを作ろうと思っていますので、ぜひ楽しみにしててください♡♡♡