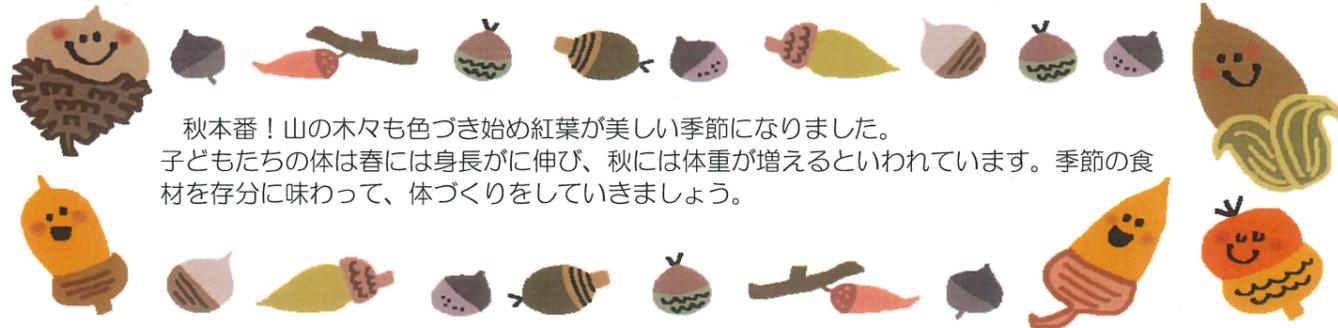




給食だより

2023.10.31

鷹巣中央保育園



秋本番！山の木々も色づき始め紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、体づくりをしていきましょう。

勤労感謝の日と収穫

勤労感謝の日、と聞くと働く人、働くことに感謝する日...というようなイメージが思い浮かびますね。「勤労感謝の日」は国民の休日で「勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」と定められています。

勤労感謝の日になる前は、現在も行われていますが「新嘗祭（にいなめさい）」があり、新嘗祭は天皇陛下がその年に初めてとれたお米などの穀物を神様にお供えし、神様とともに食べる儀式です。

農作物を育てて暮らしてきた昔の日本ではこの行事は非常に重要な意味がありました。穀物をはじめ、農作物の収穫を喜び、神様にお供えして感謝する、わかりやすくいうと「収穫祭」です。由来を知ると、少し「勤労感謝の日」の捉え方が変わるかもしれませんね。

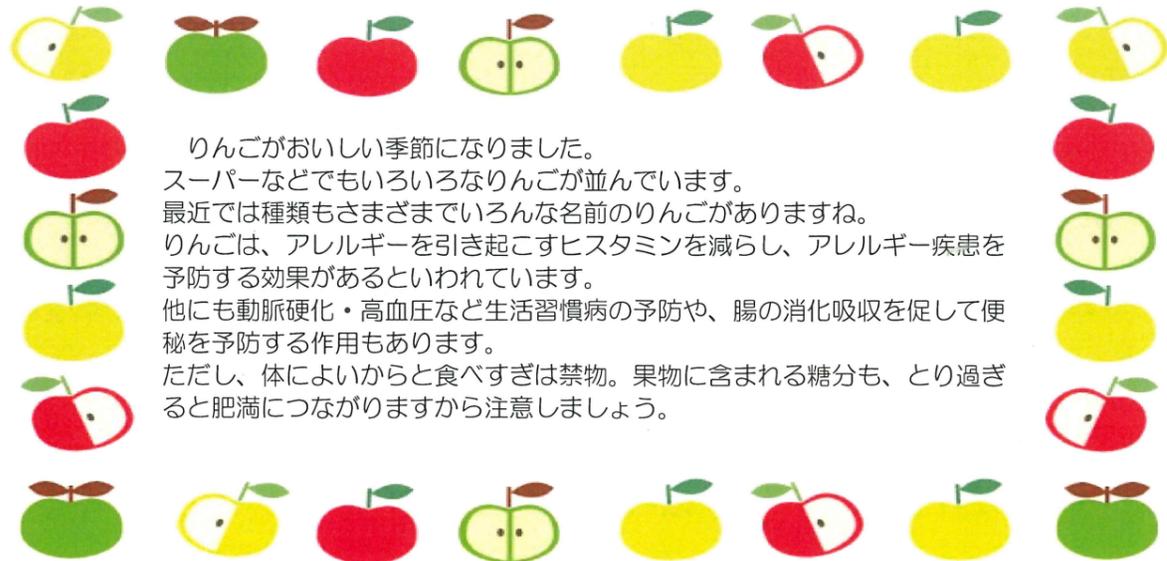


「収穫に感謝する」から関連して...

食事をするときの挨拶「いただきます」。

魚、肉、野菜、生きていたものの命をいただくことに感謝し、それを育ててくれた人、料理してくれた人など食に携わる人に感謝する気持ちを表す言葉です。

あらためてこの言葉の意味を親子で確認し、「いただきます」を心を込めて言えるといいですね。



りんごがおいしい季節になりました。スーパーなどでもいろいろなりんごが並んでいます。最近では種類もさまざまいろいろな名前りんごがありますね。りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べすぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから注意しましょう。



11がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 (未) ごはん ・焼サバ ・炒り豆腐 ・南瓜の天ぷら ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	2 (未) ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・茹キャベツ ・煮っころがし ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク さつま芋ドック	3 	4 (未) ごはん ・親子煮 ・味海苔 ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ヨーグルト
6 (未) ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜の納豆和え ・トマト ・豚汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムパン	7 (未) ごはん ・豆腐入り松風焼 ・茹キャベツ ・すき昆布の煮物 ・にら玉汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	8 (未) ごはん ・ポークカレー ・フルーチェ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	9 (未) ごはん ・ポークチョップ ・茹ブロッコリー ・ポテトサラダ・りんご ・野菜スープ (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ジョア 未: ヤクルト せんべい・おにぎり	10 (未) ごはん ・キッズピピンパ ・さつま芋素揚げ ・ヨーグルト ・中華コーンスープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 かりかりドーナツ	11 (未) ごはん ・具だくさん汁 ・ポパイ納豆 ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ヨーグルト
13 (未) ごはん ・焼き鮭 ・野菜のごま和え ・ブロッコリーの天ぷら ・かきたま汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 薄皮クリームパン	14 (未) ごはん ・鶏チリ ・茹ブロッコリー・ミニトマト ・じゃが芋のにんにく炒め ・春雨スープ ・きのこ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	15 (未) ごはん ・タラの味噌マヨ焼き ・五目さんびら ・茹キャベツ・りんご ・大根汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク 鬼まんじゅう	16 (未) ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・春巻き ・蒸し鶏のごま酢和え ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア 未: ヤクルト せんべい・おにぎり	17 お誕生会 お弁当はいりません 箸・おしほりを持ってきましょう	18 (未) ごはん ・うどん汁 ・焼鮭フレーク ・フルーツゼリー (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ヨーグルト
20 (未) ごはん ・サバの照り焼き ・野菜のなめ茸和え ・さつま芋天・トマト ・かしわ汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 パンオショコラ	21 (未) ごはん ・塩唐揚げ ・切干大根サラダ ・トマト・みかん ・きのこ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	22 (未) ごはん ・根菜キーマカレー ・フルーツのヨーグルト和え (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 せんべい・おにぎり	23 勤労感謝の日 	24 (未) ごはん ・マーボー豆腐 ・海老シューマイ ・三色ナムル・トマト ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 大学芋	25 (未) ごはん ・すき焼き煮 ・味海苔 ・フルーツゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ヨーグルト
27 (未) ごはん ・南瓜コロッケ ・スパゲッティサラダ ・ミニトマト ・むらくも汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト	28 (未) ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・大根の旨煮 ・茹キャベツ ・豆腐汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	29 (未) ごはん ・五目中華豆腐 ・焼き餃子 ・もやし中華和え ・りんご (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 りんごホットケーキ	30 (未) ごはん ・ヒレカツ ・茹キャベツ ・ひじきの炒り煮 ・なめこ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア 未: ヤクルト せんべい・おにぎり		