



# 給食だより

令和5年 11月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室

## 体調管理につとめましょう

陽が短くなり、暗くなるのが早くなってきました。だんだんと朝晩の冷え込みも厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。今年は季節を問わずインフルエンザが流行し、次はインフルBが関東では増えているそうです。まだまだコロナも治まりません。他にもノロウイルスなどが流行する季節になってきました。先月私もコロナに感染しましたが、こんなにきついものかと驚き、今だに味覚嗅覚が曖昧です。予防接種の他、家庭でも出来る一番の予防は「手洗い・うがい」そして「食事・睡眠・休息」です。皆さん、感染に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 11月24日は和食の日

### 和食の良さをこどもに伝えるよい機会です

2013(平成25)年12月4日に「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例年として―」はユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食の特徴は下記の4つです。

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛り付け
- ④正月行事などの年中行事との密接な関わり



「和食」および「和食文化」に対するイメージについての調査では、健康に良い、季節を感じられる、旬のものが美味しく食べられる、栄養バランスがよい、素材のおいしさが味わえるなどが挙がっています。

11月24日が「和食の日」であることをこども達に話しながら、和食の良さをなどを伝えていく機会にはいかがでしょうか。

## 緑の葉物野菜を食べよう



今年の夏は「野菜って高級食材だったの!？」と思うくらい値段が高騰しましたが、すこしづつ落ち着いてきたように感じます。そろそろ手を出しずらかった葉物野菜をおいしく食べませんか。そこで園で喜んで食べてくれるメニューを2つ紹介します。独特の青臭さのある野菜ですが栄養価は抜群です。

### ★ほうれん草の磯和え

- ・ほうれん草
- ・ちくわ
- ・もやし
- ・もみ海苔(味付け)
- ・濃口しょうゆ
- ・砂糖
- ・ほうれん草・もやしは湯がいて食べやすい長さに切る
- ・ちくわはスライスする
- ・具材をもみ海苔、調味料で味付けする

### ★小松菜の卵とじ

- ・小松菜
- ・かに風味かまぼこ
- ・たまご
- ・淡口しょうゆ
- ・砂糖
- ・だしの素
- ・小松菜はさっと湯がいて
- ・かに風味かまぼこ1cmくらいに切る
- ・かに風味かまぼこも同じくらいに切る
- ・鍋に具材と浸かるくらいの水、調味料を入れ、沸騰したら卵でとじる

## 楽しみ♪どんぐり拾い・芋掘り・クラスクッキング!



11月はどんぐり拾い遠足や芋掘り体験などこども達が楽しみにしている行事がたくさん待っています。うさぎ組さんのクラスクッキングは掘ったさつま芋を使ってクッキーを作る予定です。また、さつま芋は給食やおやつでお出しします。こども達が持って帰ってくるさつま芋を楽しみにしてください♪