



給食だより



2022年 11月1日
四つ木なかよし保育園 栄養士



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

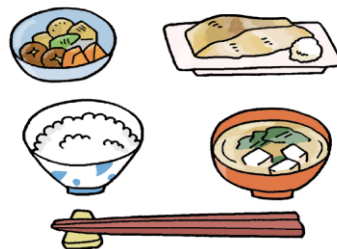
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



旬を食べよう！

みかん



柑橘類の中でも皮が柔らかく、手で簡単にむけるものの総称。温州みかん、夏みかん、伊予かんなど、たくさん種類があります。

まいたけ



見つけたら舞い上がるほど、おいしいことから名付けられたとも言われます。柔らかく煮汁が黒くならない白まいたけも人気です。

さけ



さんまと並んで秋の味覚を代表する魚です。秋鮭は脂が控えめであっさりとしているので、バターを乗せたホイル焼きや、ムニエルがおすすめです。