

給食室の窓から

2024. 11

園庭の木の葉も色づき、秋が深まってきました。朝・晩の冷え込みなど1日の気温の変化が大きい季節になりました。気温の変化が大きいと体調を崩し風邪をひきやすくなります。そんな時は、今が旬の根菜やキノコなどを取り入れましょう。根菜は、血行を良くして身体を温めてくれます。根菜を使用した味噌汁などを朝ご飯の時に食べると、身体を温めて1日をスタートする事ができ、かぜ予防にもつながります。この時期に美味しい物を食べて、寒さに負けない身体作りをしましょう。



11月24日は「和食の日」

日本の伝統的な食文化「和食」日本人の栄養バランスに優れた健康的な食生活を支え、自然の恵である食に感謝する伝統的な食文化です。和食の日は、和食文化の大切さについて考える日です。みたかつくしんぼ保育園では、和食を中心に献立を考えています。保育園のこども達は出汁を使った汁物が大好きです。保育園では昆布と鰹節を使用して出汁を取っています。出汁を使用することで薄味でもおいしく食べる事ができます。煮魚や和え物にも出汁を使用してうま味を出しています。ご家庭でも日本の食について、お子さんとお話しをして見て下さい。



★11月のお誕生日インタビュー★

今月のインタビューはひまわり組の男の子、女の子の2人でのインタビューです！

私が初めての2人インタビューなので始まるまでドキドキしていました。ソファに座って開始です(^^)

2人で座ると、「何にしてきた？」とお話していました。私が聞く前に女の子が「〇〇くんはパンとご飯どっち？」と聞いていました。「パン！」「私もパン！同じパンかな？」「つくしんぼパンがいいの」「えー！同じだ！！」と、意見が2人一緒だったので主食はつくしんぼパンに決まりました！スープはなにがいい？「大根ベーコンスープ！」と男の子が言い、女の子は「2つで迷って、マカロニスープか大根ベーコンスープ」と答えてくれました。「2人同じのがまたある！」と喜んでいて、「じゃあ、大根ベーコンスープにしよ！」と、スープも決まりました。お肉やお魚はどっちがいい？「豚肉の生姜焼き！」「えー！また同じなんだけど！」と、2人で話し合いをしていないにも関わらず同じものを選んでいて仲良しなのが伝わってきました(^^)♡！

サラダは何にする？「私はパリパリサラダ！」「春雨サラダがいい」と今回初めて意見が分かれました。すると男の子が「パリパリサラダは保育園でしか食べられないから、パリパリサラダがいい！」と！ワントンの皮をたくさん揚げてパリパリにするので一度にたくさんにできる保育園ならではのメニューかもしれないですね！お互いに譲り合いもあり、メニューが無事決まりました。

ケーキはどうする？「イチゴが好きだから乗せたい！」「チョコが好きだからチョコがいい！」と同時に言いました(笑)

2人のリクエストを両方合わせクリームもスポンジもチョコ、上にイチゴをのせるケーキとなりました💎🍓！

ジュースは？「イチゴジュース！」「バナナジュース！」と保育園では提供できない物を言っていました(笑)オレンジかりんごかぶどうで選ぶならどれがいい？と聞くと「オレンジ！」と二人仲良く答えてくれました(^^)

2人でのインタビュー、意見が割れたらどうしようとドキドキしていましたが、2人で仲良く決められてよかったです！

🍁 11月のお誕生日のお友達おめでとうございませう 🍁