

# 11月 給食だより



令和3年 11月

伊万里保育園

11月に入り朝晩はずいぶん寒くなって来ました。これからが旬の冬野菜は、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさん入っていてウイルスに負けない免疫力を高めてくれる働きがあります。寒さに負けず冬野菜をたくさん摂って元気に過ごしましょう！

さて、いい にほんしょく

**11月24日は『和食の日』**です！

「和食：日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されていて、世界からも注目される一方で現在の家庭では存在感が薄れつつあります。未来に残すべき財産として、認められた素晴らしい日本の伝統的な食文化を、次世代に伝える為に11月24日の「和食の日」にはぜひ和食で家族みんなの食卓を飾ってみてはいかがでしょうか？

## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



《今月の予定》

☆2～4日 クッキング(味噌作り)

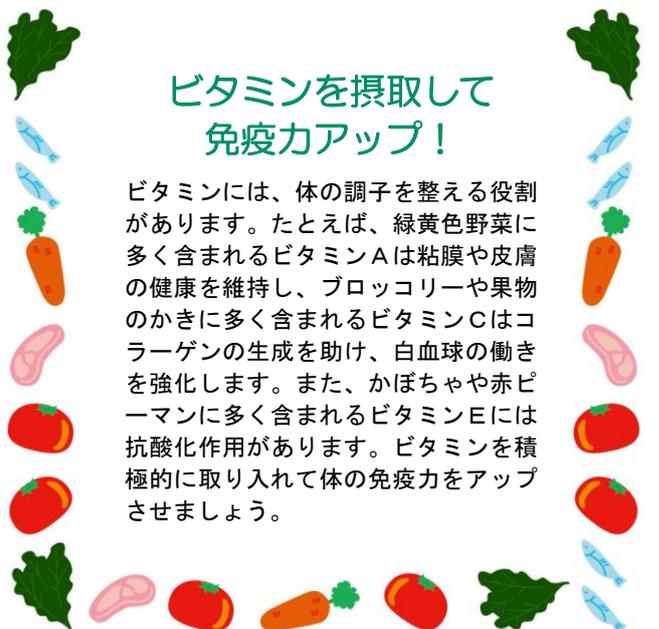
今年は初めて年長さんと一緒に味噌作りに挑戦したいと思います。3月には給食で使用する予定です。

☆17日 誕生日会 3才以上児のご飯はいりません。  
(お箸を持たせてください。)

☆27日 お遊戯会 ジュースとパンとお菓子のご褒美があります。

## ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



## はしを使う練習を しましょう

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えよう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

