

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2026年（令和8年）11月号

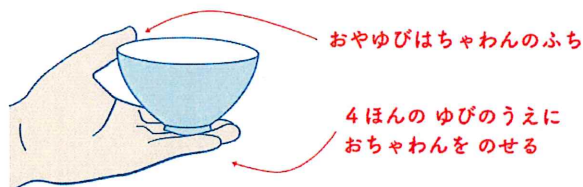


朝晩は冷え込み、日が沈むのも早くなり、ようやく秋本来の季節になりました。暑さが和らぎ過ごしやすくなる一方、急激な気温の変化により体調が崩れやすくなります。気持ち良い季節を元気に過ごすには、日頃から体調を整えることが大切です。秋はおいしい旬の食材がたくさんありますので、秋の味覚を楽しみながらしっかりと栄養を摂り、元気いっぱいに過ごしましょう！



11月24日は、11「いい」24「にほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」に制定されています。「和食の日」は、和食文化の保護や継承していくことの大切さを考え、日本の食文化を見直す日とされています。ごはん・汁物と主菜・副菜のおかずを組み合わせた和食は、栄養バランスが整いやすいといわれます。子ども達はパンや麺などを好む傾向がありますが、給食ではできるだけ和食献立を取り入れて、和食のおいしさを伝えていけたら良いなと思っています。

和食では、ごはんは左、汁物は右に置きます。そして右奥に主菜、左奥に副菜を置きます。給食時にはこの配膳の位置を先生方が毎日伝えてくれています。子ども達が配膳のお手伝いをしてくれているクラスもありますが、徐々に正しく置くようになってきたようです。



また、正しく食器を持つこともできるようになって欲しいなと願っています。ひっくり返しやすいお茶碗や汁碗も正しく持てば安全です。左手の親指以外の4本の指の上に茶碗の底を乗せ、親指で器のふちを軽く押さえましょう。器が大きかったり重かったりして持てない場合には、食器のふちに手を添えて食べられると良いですね。

正しい習慣を身に付けて、おいしく楽しい食事時間を過ごしましょう！

11月のお誕生会メニューは「クリームシチュー」です！！

年長クラスのお友達が、シチュー作りのお手伝いをしてくれます。

5月のお誕生会でカレー作りのお手伝いをしてくれた年長さん、2回目のチャレンジです！今回もエプロンと三角巾をビシッと身に付け、ピーラーを使ってじゃが芋と人参の皮をむき、包丁で切ってもらいます。前回のカレーはとても上手に出来上がり、他学年のお友達も喜んで食べてくれました。今回も先生のお話をよく聞いて楽しく安全にシチューを作り、みんなでおいしくいただきます。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。