

2021年 11月号 給食だより

美木多いっちゃん保育園

11月は七五三があります。

「七五三」はこどもの成長の祝い事として古来から行われてきた行事です。
男の子は三歳と五歳。女の子は三歳と七歳にお祝いを行います。七五三の時には、「千歳飴」を手に持ったこどもの姿が印象的ですが、この風習は江戸時代からあります。「千歳飴」にはこどもに対しての長寿の願いが込められていて、袋には鶴や亀の絵などが描かれていることからわかります。

🍴 今月のトピックス 🍴

11月8日はいい歯の日です。

11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。丈夫な歯をつくるためには偏食をせず、バランスのとれた食事をするのが大切です。歯はカルシウムを取ると丈夫になるといったイメージがありますが、カルシウムだけを摂っても丈夫な歯になるわけではありません。良質なタンパク質やビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、カルシウム、リン、フッ素などの栄養素を過不足なく摂れるように、乳幼児期からバランスのとれた食生活をするのがとても大切です。



11月の旬ピックアップ

チンゲンサイ

チンゲンサイは通年出回っているように感じられますが、旬は11月です。チンゲンサイの日本での歴史は浅く、1970年代に中国から入ってきたとされています。β-カロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンCなどの栄養が豊富に含まれていて、アクがなく、熱を加えるとほのかな甘みも生まれるので、子供たちも食べやすい野菜です。チンゲン菜を選ぶ時は、まず、葉をチェックしてください。葉がしおれたようになったものは避け、グリーンが濃く、幅の広い形のものがおすすめです。