



2023年 11月号 給食だより



池上わかばこども園

11月3日は文化の日。色々な文化に触れてみましょう

11月3日は文化の日です。文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる」という意味があります。文化の日は日本国憲法が公布された日と同じ日付であるため、新しい憲法に基づいて自由と平和を大切にするという意味が込められているのです。

この日は全国の美術館や博物館が入場無料になるので、この機会にこども達に色々な文化に触れさせてあげてみてはいかがでしょうか？

🍴 今月の目標 🍴

食べることに感謝しましょう

日本では食事前に「いただきます」という習慣があります。この習慣には様々な意味が込められていますが、大きな意味として、「生き物の命をいただいている」「食べ物が食卓に並ぶまでに関わった様々な方への感謝」などがあります。現代社会では野菜やお肉・お魚、何一つとっても農家さん(野菜・畜産)、漁師さん、運送・店頭販売・調理・加工する沢山の方々のおかげで美味しいご飯を食べることができています。今一度、この食事に関わった全ての方々に感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさまでした」と食事を楽しむようにしましょう。

いただきます



ごちそうさまでした



11月の旬ピックアップ



かぼちゃ



11月の旬の野菜はかぼちゃです。かぼちゃを選ぶときは皮の表面につやがあり、形が整っていて色むらがないものがベストです。手にとって見た際、重いものが多いでしょう。

ちなみに見た目にゴツゴツと深い溝があり、表面のツヤが消えて、爪で押ししても立たないほど皮が硬いものが完熟している証拠です。

かぼちゃは実はもちろん皮や種にもたくさんの栄養素が含まれているので、まるごと栄養たっぷりなのです。ぜひご家庭で食べてみてください。

