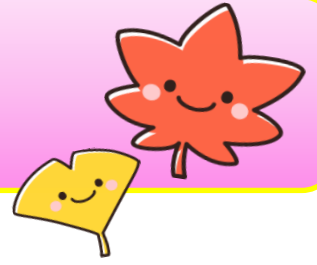


2024年
11月号

池上わかばこども園

給食だより



もみじが染まりはじめ、秋も深まってきました。

もみじを鑑賞する習慣は、奈良時代から始まったといわれ、「万葉集」にも登場しています。

もみじを鑑賞することを「もみじ狩り」と言いますが、採集するわけでもなく、もみじを鑑賞するのに「もみじ狩り」というのは、狩猟を好まない貴族が自然を鑑賞することを狩りに例えたといわれています。春の桜は「花見」といい「桜狩り」とは言いません。昔から、狩猟のシーズンの秋だから「狩り」という言葉を用いたといわれています。



今月のトピックス



11月8日はいい歯の日です。



11月8日はごろ合わせで「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。

丈夫な歯をつくる為には偏食をせずバランスのとれた食事をする事です!!

カルシウムを摂ると歯が丈夫になるという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、バランスのとれた食生活をする事がとても大切です。乳幼児期からの食事がとても大切です。



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で回っているように感じられるものですが、旬は11月になります。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。こどもに必要な栄養価が非常に高く、アクがないため、煮崩れもせず歯切れも良いことが特徴です。

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。