

11月給食だより



大空町認定こども園めまんべつ 給食室

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこから来るのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかもしれません。

【子どもの成長を祝う七五三】



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。

これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願い意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



【おやつとの量と与える時間】

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいただけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の中間（3時）にとる
- 食事の直前には与えない

大人になると千歳飴は食べる機会がないですが、とっても美味しかった記憶があります☆ミルクのような味だったような・・・。給食で使っている「スキムミルク」も、とってもミルクーないいい匂いなので、作っているときは幸せな気持ちになります♪



お知らせ

11月17日（水） 弁当の日

11月30日（火） 誕生会

