



11月給食たより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和6年11月号

ふじ保育園は元気いっぱい!



ふじ保育園の出席率は10月以降、94%以上をキープしています。この調子で、これから流行するインフルエンザや感染性胃腸炎にも打ち勝ちたいですね☆



新米をはじめ、美味しい食材が出てくる食欲の秋です。たくさん遊んで美味しいご飯を味わいましょう!

りんご



りんごは、約4000年前には栽培されていたといわれるほど、とても古い歴史をもつ果物です。日本には、明治4(1871)年にアメリカから75品種が導入され、各地で栽培が始まりました。現在、日本では約2,000品種ものりんごが栽培されていますが、一番人気があるのが「ふじ」で、全収穫量の約半数を占めています。また、主な産地は青森県で、2位以降に長野県、岩手県、山形県と続きます(農林水産省「令和元年産りんごの結果樹面積、収穫量及び出荷量」)。品種によって収穫時期が異なりますが、旬は秋から冬にかけて。食物繊維やカリウム、ポリフェノール類などを豊富に含んでおり、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。切り口が茶色くなるのは、ポリフェノールが空気中の酸素と結び付くため、レモン汁や塩水、砂糖水などに漬けることで、色が変わるのを防ぐことができます。給食でもたくさん出てきますよ!



“食事のあいさつ”に込められた思い



11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか? 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



11月のクッキング 11月6日(水)ふじ組さん、ゆり組さんとスウィートポテトを作る予定です。10月22日にふじ菜園で収穫したさつま芋を使う予定です。爪切り、エプロン、三角巾、マスクの準備をお願い致します。

