



# 11月の食育だよ！ N01



福岡ゆうゆう保育園  
令和4年11月1日発行

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになってきましたね。  
季節の変わり目は体調をくずしやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと栄養を摂り、元気いっばいに秋を満喫しましょう！

## 先月のおたのしみ給食の紹介

- ・牛ごぼう飯
- ・鶏のからあげ
- ・だし巻きたまご
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・松茸麩のすまし汁
- ・ぶどうゼリー



今月は出汁をたくさん使用した和食メニューでした！



### 離乳中期食メニュー

鶏ごぼうおじや・野菜たっぷりハンバーグ・すまし汁・ヨーグルト



### 離乳後期食

・牛すきおじや・野菜あんかけ鶏バーグ・だし巻たまご・麩のすまし汁  
・ぶどうゼリー



## 11月24日は「和食の日」



日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。保育園でも福岡の郷土料理である「がめ煮」を提供します。

おいしい食材が豊富な実りの秋に、ご家庭でも和食や出汁について再発見してみてくださいね！

今月のお楽しみ給食は 15日(火)です！

季節の食材をたくさん使用した献立になっています。当日まで楽しみにしててくださいね😊☆彡