



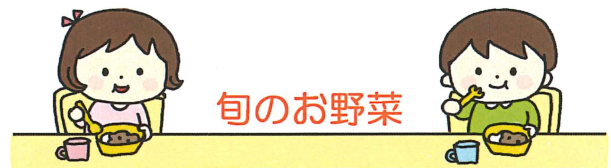
2020年11月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蒔 英朗

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。朝夕の温度差があるため、体調管理には引き続き気を付けていきましょう。ここ最近では、子供たちが、しっかりごはんを食べてくれて、残飯が少ない日が多く、給食職員もとても嬉しく思っています。

食欲の秋！と言われる季節です。秋ならではの美味しい食材を存分に味わい、季節を感じられる給食づくりをしていきます。

食卓のマナー

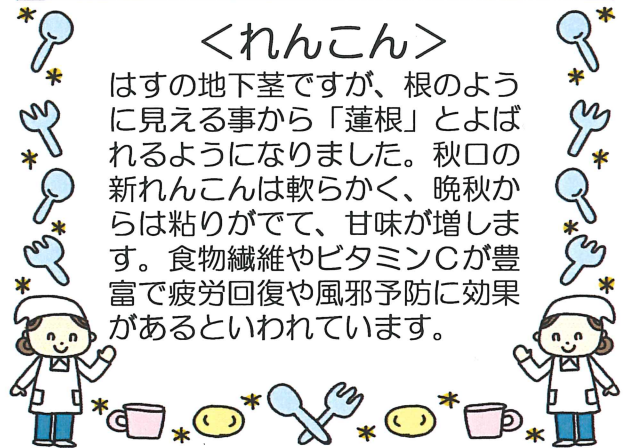
みんなと一緒に食事をするときは、周りにいる人が気持ちよく食べられる気遣いも大切です。食べている途中で立ち歩いたり、食器で音を立てたりしないようにしましょう。また、食事を楽しむためには会話も大切ですが、食べものがたくさん口に入ったままお喋りしたり、口に入ったものを飛ばしたりしないように注意しましょう。



旬のお野菜

<れんこん>

はすの地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根」とよばれるようになりました。秋口のれんこんは軟らかく、晩秋からは粘りがでて、甘味が増します。食物繊維やビタミンCが豊富で疲労回復や風邪予防に効果があるといわれています。



今日は何の日？

11月24日は和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。



お知らせ

OYA塾 (サンドイッチを作ろう！)

11月14日(土)

お誕生日会

11月30日(月)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

