

# 11月給食だより

令和2年11月2日  
かすみ台第二保育園  
栄養士 栞原 豊林

実りの秋です。地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。保育園でも農協を通して、新鮮な野菜を購入して、給食を提供しています。



## 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をします。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う意味も込められています。保育園でもお赤飯を炊いてお祝いします。青梅産の「ささげ・もち米・うるち米」を使用します。

## 地場産物を食べよう！

保育園やご家庭の近くの畑では、今どんな野菜が出来ているかご存知ですか？

自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れてください。

これからの時期は、長ネギ・大根・白菜・キャベツ・里芋などが収穫されてきます。



## 不足しがちな栄養素をおやつで補おう

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。

