11月 給食だより

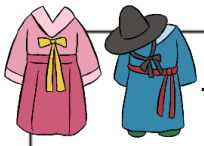
みんなをつなぐ、
ワクワクをずっと。



日に日に秋が深まり、戸外遊びが気持ちよく感じられます。
朝晩の気温差が激しくなり、子どもたちは体調を崩しやすくなります。
衣服を調整して、元気に過ごせるようにしましょう！



七五三



11月15日の七五三は、3歳・5歳・7歳の子どもの成長を祝う日本の行事です。
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、延命長寿を願う意味も込められています。
給食ではお祝い献立として「ぶりのみそ焼き」と「紅白蒸しパン」が登場します。
ぶりは出世魚としてお祝いの意味がこめられています。お楽しみに♪



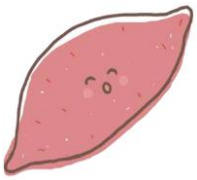
世界の料理「韓国」



「タッカルビ」、「ほうれんそうと切干し大根のナムル」、「ミヨックク風」が登場！
韓国語で「タッ」は鶏、「カルビ」はあばら骨という意味です。お肉と野菜を一緒に炒めるので、いろいろな食材を味わえる料理です。
「ミヨックク」はわかめを使ったスープで、「ミヨッ」はわかめ、「クク」はスープという意味です。韓国では、誕生日にミヨッククを食べる習慣があり、誕生日を迎えた人の健康や幸せを願う料理としても知られています。
韓国気分を味わってみましょう！



7月のアンケートでご意見の多かった「韓国」の料理が登場します！



今月の食育

さつまいも



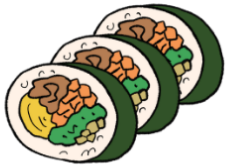
給食レシピはこちらから



さつまいもは、秋を代表する野菜のひとつです。
さつまいもの旬は10月～１月で、収穫後1～2ヶ月寝かせることで糖度が増し、より甘みが強くなります。栄養が豊富で、食物繊維やビタミンC、カリウムなどが含まれており、おなかの調子を整えて、寒い季節の健康な体づくりを助けてくれます。

今月の食育では、紙芝居とクイズで「さつまいも」について学んでいきます。
ご家庭では、さつまいもの皮をピーラーでむいてみたり、切ったりしてみましょう！白い液体はなにかな？

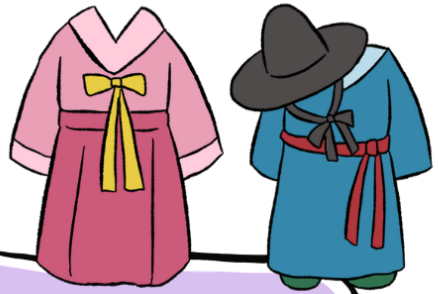




キンパ

韓国 ～KOREA～





正式名称は「大韓民国」、東アジアにある国です。
韓国の食事は、ごはんや野菜を使った料理が多く、
みんなで食卓を囲んで食事を楽しむ文化があります。
韓国の代表的な料理のひとつが「タッカルビ」。
「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という
意味で、肉と野菜を一緒に炒めるため、いろいろな食
材を味わえます。

韓国の民族衣装「チマチョゴリ」は、色鮮やかな布や美しい模様が特徴で、お祝いの日などに着られているんだよ！



キムチ



チヂミ



サムゲタン



「いただきます」
「チャルモッケスムニダ」

「たくさん食べてね」
「マニモゴ」

“いただきます”に対して、
「たくさん食べてね」と返事を
する文化があります。

コマウォ（こまうぉ）
고마워
ありがとう

韓国はハングル文字を使うよ！

韓国語を話してみよう！

チュカヘ（ちゅかへ）
축하해
おめでとう

ケンチャナ？（けんちゃな？）
괜찮아?
だいじょうぶ？

