



令和 6年 11月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

秋が深まり、朝夕は寒くなってきました。実りの秋、そして食欲の秋ですね。給食でも新米をはじめ、旬の食材をたくさんつかっていきます。気温の変化が大きいので、体調を崩さないようにしましょう。

11月5日(火)は「渋沢栄一給食」です

11月11日は渋沢栄一翁の命日です。偉大な栄一翁を偲び、深谷市内の公立小・中学校、幼稚園(6園)は11月の給食で同じ給食を食べます。「渋沢栄一給食」を紹介します。



<11月5日(火)の献立>

- **黒パン**・牛乳
- **スタンドグラスキッシュ風**



・・・旧渋沢家 飛鳥山邸の青淵文庫にある、きれいなスタンドグラスをイメージしています。「キッシュ」は、フランスの家庭料理が発祥です。

- **ふっかちゃん野菜のごまごまサラダ**・・・深谷市内の野菜を使ったサラダです。深谷市はブロッコリーを作っている面積が日本で1位です。深谷市の寒さの中育つブロッコリーは甘味があります。



- **栄一翁の愛した煮ほうとう**・・・深谷市の郷土料理でもある煮ほうとう。栄一翁も好んで食べたといわれています。煮ほうとうが好きな園児も多くいます。



11月8日は「1(い)1(い)8(歯)」の日です



乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いと言われています。よく噛んでたべること、歯磨きの習慣をつけることを、子どもたちが意識してできるように声をかけてあげましょう。

<噛むことの役割>

- ① 味覚の発達
- ② 消化を助け、虫歯を防ぐ
- ③ 頭の働きをよくする
- ④ 歯並びをよくする
- ⑤ ことばの発音がはっきりする



秋はおいしい「旬」の食べ物がいっぱい!

秋にはおいしい「旬」を迎える食べ物がたくさんあります。旬の食べ物は、他の時期よりも新鮮で味もおいしくなります。秋が旬の食べ物は、さんま、さけ、さば、栗、りんご、ぶどう、きのこ類、さつまいも、さといも、新米、大豆、ごぼう、きのこ類などがあります。

- **さんま**・・・記憶学習の能力を高めるDHAや、抗血栓作用があるEPAがたくさん含まれます。
- **きのこ類**・・・便秘解消、コレステロール低下の効果があります。
- **さつまいも**・・・美肌効果や腸内環境を整える効果があります。



11月24日秋は「和食の日」



和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため、11月24日は“いい(11)日本(2)食(4)”のごろ合わせから、「和食の日」と制定されています。ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」は、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。また、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶も、日本独自の文化です。大切にしていきたいですね。