



給食だより 11月号

令和4年11月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

収穫の秋、実りの秋とも言われているように、この時季は、美味しい旬の野菜や果物がたくさんあります。旬の野菜や果物を食べて、食べ物の生産地や関わる人たちに感謝することなど、家族で話ししてみてもいいのではないでしょうか。



食事が出来るまでに関わる方々



農作物を作ってくれる人、魚などをとってくれる人、家畜を育ててくれる人



食材を運んでくれる人

食事が出来るまでにたくさんの方々が携わっています。その方々のおかげで私達は、食事が食べられています。また、食べ物から命をいただいています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



給食



市場の人、お店の人



献立を考える人、ご飯を作る人

園庭に植えたさつま芋の収穫時期になりました。みんなで掘る楽しさ、穫れた嬉しさ、自分で収穫したさつま芋の美味しさなどの体験が楽しみです。



さつま芋

食物繊維が豊富で、ビタミンC、E、カリウム等も含まれています。アントシアニン(紫品種)、β-カロテン(安納芋)等、品種によって、含まれる栄養が違います。

さつま芋を切った時に出てくる白い液体をヤラピンといいます。さつま芋特有の成分で、腸の働きを促進する効果があります。

皮ごと食べると効果的に摂取できます。

