



給食だより

令和7年11月1日
杉戸みちのこ保育園

肌を感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じるようになってきました。これから一段と寒くなる季節になりますので、体調管理には十分に気をつけましょう。11月は七五三があります。お子さんにとっても親御さんにとっても特別なイベントです。園でも七五三にちなんだ献立になっていますので、楽しみにして下さい！

～ 七五三について知ろう ～

七五三（しちごさん）とは日本に古くからある伝統行事の一つです。地域によって違いはありますが、三歳の女の子、五歳の男の子、七歳の女の子が11月15日に神社などにお参りをし、子供の成長を感謝しお祝いをする伝統行事です。近年では、男の子も三歳や七歳でお祝いをすることが増えて来ました。三歳、五歳、七歳にお祝いを執り行うのは、平安時代に公家で行われていた節目の儀式である、『髪置き』、『袴着』、『帯解き』に由来すると言われています。七五三で食べる縁起の良い食材をご紹介します。



赤飯



ちらし寿司



鯛(たい)



海老



紅白まんじゅう



千歳飴

七五三は、お祝いする日にちが家庭によってバラバラですが、みんなが集まれる日に、ぜひみんなで食卓を囲んでお子様の成長をお祝いしましょう♪

今日は何の日？



11月11日は「鮭の日」です。
鮭の字のつくりにある「圭」を分解すると「十一」になることから鮭の漁獲で有名な新潟県村上市が制定しました。鮭は重要なたんぱく源の一つですが、栄養価も高くストレス軽減や眼球疲労の回復などが期待できます。また、強い抗酸化作用があるので美容にも効果的です。紫外線を受けてもしみ、しわから守ってくれます。



食育活動

今月の食育活動は

11/27(木)

スイートポテト作り

をらいおん組さんで行います。秋の味覚であるさつま芋を使って甘くてホクホクのおやつをつくりましょう！

三角巾・マスク・エプロンのご用意よろしくお願い致します。

