

# いただきます

ふじヶ丘保育園 2024.11.1 発行

ようやく秋の深まりを感じる季節となりました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。手洗いうがいをはじめ、食事をしっかり摂り、早寝早起きといった生活リズムを整え、丈夫な体で元気いっぱい遊びましょう！



## ふるさとクッキング

11月6日(水) 対象: 全クラス

鹿児島県の食材を使ってクッキングを行います♪

また、いつも新鮮なお魚を届けてくださる有木鮮魚店さんにお越しいただき、鹿児島県のお魚を紹介してもらいます。

エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。(ひまわりGのみ)

爪は短く切りましょう！

換気を行う等、感染症対策に努めながら実施します。



## 11月24日は「和食の日」

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんのみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

園では、いりこや昆布、鰹節など「だし」のうま味を感じられるよう食事の中に取り入れています。うま味を活用することで、調味料の量を減らすことができ、薄味でも食材本来の味を楽しめます。ぜひ、ご家庭でも「だし」を試してみたいはいかがでしょうか(^)/

