

11月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

木々が黄や赤に染まり、秋の深まりを感じる季節となりましたね。

新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザなども流行する時期です。

しっかり予防して強い体を作りましょう！

勤労感謝の日

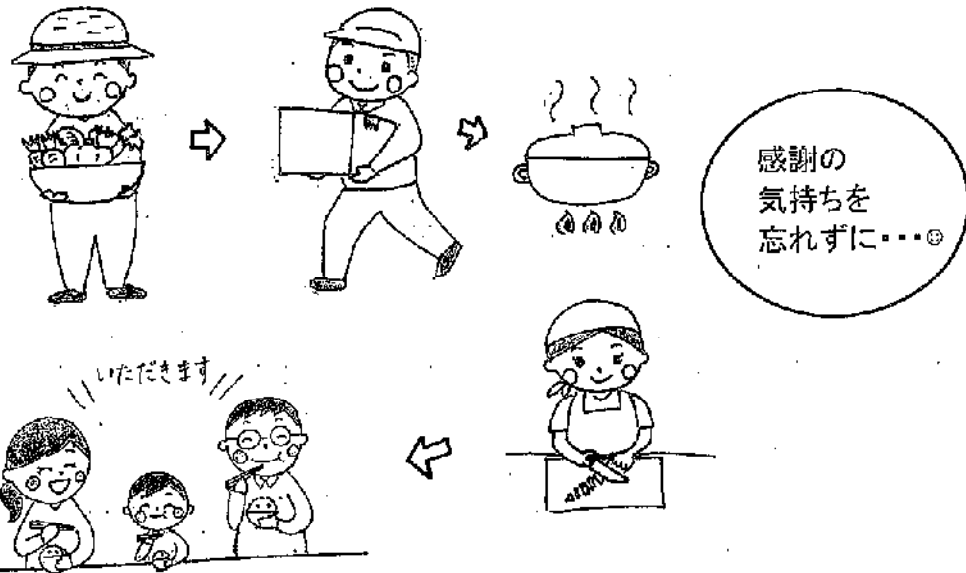


11月23日は『勤労感謝の日』です。

この日はもともと新嘗祭といって米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。その後、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」として勤労感謝の日が制定され、農作物に限らず、すべての生産を祝い、勤労をねぎらう祝日になりました。

私たちは普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物を育てる人、運んでくれる人、料理を作る人など、さまざまな人たちの働きがあります。

あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう！



11月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

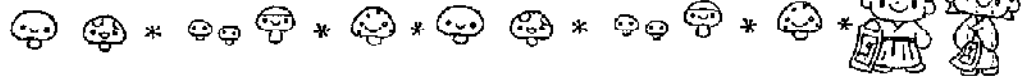
日本の文化を大切に・・・♡

11月24日は
いいにほんしよくの日

海外では和食ブームが続き、和食のすばらしさが注目される一方、日本では和食を食べる機会が減っています。和食は栄養バランスがよく、地域の祭りで食事を共にすることにより絆を強くする役割を果たしてきました。

この機会に和食を食べて
日本文化を大切にしましょう！

- 七五三と千歳飴
- 三歳、五歳、七歳になった子どもの成長を祝う七五三。そのときにもらう飴は粘り強く、細長い形状で縁起の良い紅白の飴になっています。千歳飴には、子どもが元気によく成長するよう、また長生きするようという願いが込められています。



保育園レシピ☆

～豚肉の鉄火煮～



☆ 材料（こども4人分） ☆

- 豚もも肉・・・100g
- じゃがいも・・・2個
- ごぼう・・・40g
- にんじん・・・30g
- ピーマン・・・20g
- しいたけ・・・20g
- 昆布だし・・・80ml
- みそ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1と1/2
- しょうゆ・・・少々
- 油・・・適量

☆ 作り方 ☆

- ① 豚肉は一口大、じゃがいもは1cm角、にんじんは紙切りにする。
- ② ピーマン、しいたけは小さめに切っておく。
- ③ ごぼうは小さめのささがきにして水に放ち、ザルにあげて水気をきっておく。
- ④ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ⑤ 軽く火が通ったら、野菜と昆布だしを加える。
- ⑥ 調味料を加え、煮込む。

調味料