

# 給食だより



2022年11月



朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになってきました。規則正しい食生活をこころがけ冬に備えましょう。

11月24日は

## 「和食の日」



ユネスコ無形文化遺産でもある日本人の伝統的な食文化「和食」の大切さを考える日です。

### ★「和食」の4つの特徴★

#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と新鮮な食材が豊富にとれることから、食材を生かす調理技術が発達しています。



#### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、季節に合った器に盛り、花を飾り、季節感を楽しみます。



#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は、栄養バランスがとりやすく、まただし「うま味」やしよゆ、味噌などの発酵食品を上手に使うことで、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

#### 正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、良い面がたくさんあります。また日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。和食の良さを知って受け継いでいきましょう。

さんいく保育園有明  
管理栄養士 重田奈々子

11月23日は  
「勤労感謝の日」

## 感謝して食べよう！！



私たちは毎日いろいろな物を食べて生活しています。この食べ物は、私たちが生きていくためにとても大切な役目をしてくれています。牛や豚を飼育している人や野菜を作っている人、運ぶ人、調理する人、食べ物が口に入るまでにはたくさんの人々が関わっています。その大勢の人たちや食べ物の命に感謝して食べられると良いですね。

### ★食育紹介★

#### はと組 カレーライス作り

グループごとに具材を決め、オリジナルカレー作りに挑戦しました☆今回は食材の準備も子どもたちで行い、事前にスーパーに買い物にも行きました！クッキングは全ての工程を子どもたちで進め、担任と栄養士はサポート役に。調理の楽しさだけでなく、大変さも学んだクッキングでした！

#### 11月14日

#### 幼児組 お米のお話

保育園にお米を届けてくださっている亀太商店さん（お米屋さん）にお米のお話をさせていただきます。当日は稲穂を触らせていただく予定です。お楽しみに☆



### ★11月の献立紹介★

#### ◆新メニュー

11月17日 花シュウマイ 細長く切った皮をタネの周りにまぶし、花に見立てたシュウマイです！

11月21日 たこ焼き風おにぎり

11月30日 洋なしパン 旬の洋なしを包んだ手作りパンです☆