食育だより

吉岡町第四保育園　11 月号

　日が落ちるのもすっかりと早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。日中との温度差が大きいと体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事と睡眠をとって、風邪をひかない丈夫な身体を作りましょう

《旬の食材》

野菜……白菜、ねぎ、大根、ほうれん草、れんこん

魚……鮭、ぶり

果物……柿、りんご、みかん





《お赤飯》

七五三やお祭り、お祝い事のときにお赤飯を炊く風習は今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気を払う効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。
11 月 13 日の給食は七五三のお祝い献立です。園庭でお赤飯を炊く予定です！お楽しみに！

《和食の日》

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。
「和食」とはただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

11 月 24 日は（いいにほんしょく）という語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」に認定されています。日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように、家族みんなで食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか♪
また、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶は日本独自の文化です。大切にしていきましょう

《お皿の置き方》

お皿を置く位置を意識しながら
食事を楽しみましょう。



