



11月の給食だより

令和5年11月
津屋崎保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

バランスの良い食事を！

11月15日は七五三です。3歳(男女)、5歳(男)、7歳(女)の子どもが氏神様にお参りして成長を報告し、これからの健やかな育ちを祈る行事です。

この月は子どもたちが落ち着いて活動できる時期でもあり、食べることに集中できる雰囲気や食環境の見直しを図り、バランスよく食べられる行動を育てましょう。

体に必要な栄養は、毎日過不足なく摂ることが必要ですが、食品群別の食品をバランスよく摂取することが大切です。それには

『1日3食しっかりと食べる』『主食・主菜・副菜をそろえて食べる』

『野菜は種類を多く摂る』

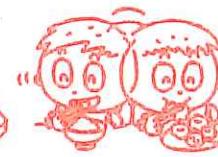
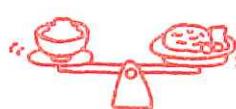
ことなど、ご家庭と園で十分に心がけて、毎日の食生活を豊かにしていきましょう。

①主食はエネルギーの供給源
主食は1日のエネルギーの40%を占めます。

②栄養のバランスが取れる
主食と副食で、タンパク質やビタミンが多くとれ、バランスが整います。

③副食のおいしさを高める
淡白な味がいろいろな味を引き立て、おいしさを引き出します。

④食べ方
主食とおかずは交互に食べましょう。



和食の魅力を知ろう



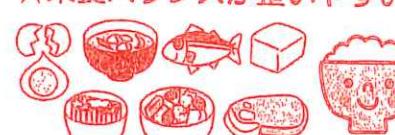
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に『和食：日本人の伝統的な食文化』として登録され、世界からも注目されています。この『和食』とは、料理のことだけではなく、『自然の尊重』という精神に基づいて育まってきた食に関する社会的慣習を意味しています。

持続可能な社会を実現するために大切にしていきたい食文化です。

11月24日は『和食の日』です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。



★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができますので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯
(150g)当たり

- エネルギー 252kcal
- 炭水化物 55.7g
- たんぱく質 3.8g
- 脂質 0.5g
- カルシウム 5mg
- 鉄 0.2mg

和食の4つの特徴

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| <p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> |
| <p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> | <p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> |
| | |