



11月給食だより



令和6年11月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

朝晩の気温が低くなり、空気も乾燥してくるこの時期は風邪もひきやすくなります。風邪をひかないためにもたんぱく質・脂質・ビタミンC・ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

11月24日は和食の日



11月24日は11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから“いい日本食”として“和食の日”に制定されています。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。

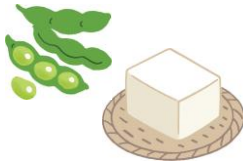
ユネスコ世界文化遺産に登録され注目が集まった和食ですが、食の多様化が進んだことで、子どもたちに和食を継承することが以前よりも難しくなっています。ぜひ、11月24日はご家族で食卓を囲み、和食を味わい、食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

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。大切にしていきたいですね。

バランスのとれた“和食”になる言葉“まごわやさしい”

“まごわやさしい”は健康な食生活を送るための食材の頭文字になっています。この7種類の食材が取れているかが食生活を見直すポイントにもなります。和食はこの7種類の食材をとりやすい食事といわれています。

ま →まめ→豆類
良質なたんぱく質

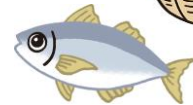


や →やさい→野菜類
ビタミン・食物繊維



ご →ごま→種実類
ビタミン・ミネラル

さ →さかな→魚介類
カルシウム



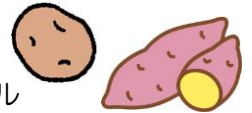
わ →わかめ→海藻類
ミネラル・食物繊維



し →しいたけ→きのこ類
食物繊維・ビタミン・ミネラル



い →いも→芋類
食物繊維・ビタミン・ミネラル



食育集会 お米について



日本人の主食“お米”が収穫の時期を迎えました。お米はエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。新米は水分量が多く、色の白さがはっきりとしていて、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。保育園のお米も10月中旬より新米になっています。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう。

ごはんを食べるといいことがたくさん！

腹もちがよく
太りにくい

便秘解消

味を敏感に
感じるができる



子どもたちともみや玄米、お米、ごはんの違いを探してみました。それぞれにおいを嗅いでみたり、触ってみたりして楽しみました。