



給食だより



R6年度 第5号 (10月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 和食の日は知っていますか？ 〉

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。

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



海、山、里と豊かな自然に囲まれ、地域ごとに特産があり、様々な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理方法があります。



②バランスがよく、健康的な食生活

いちじゅうさんさい
一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。

③自然の美しさの表現



食事において自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にしています。

④年中行事との関わり



お正月、七夕、十五夜など日本の食文化に密接に関わりながら育まれてきました。行事食をみんなで食べることで家族や地域の絆を深めています。

アートと食展の日に試食会をします！



園で提供している給食・おやつを試食会を予定しています。
子ども達がいも掘りで掘ってきたさつまいもと
子ども達が作ったみそを使用した豚汁も提供します。
この機会に食べて、給食・おやつを知ってください。お楽しみに！



日本食を支える「まごわやさしいこ」の食材たちを知っていますか？
和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉のことです。
8種類の食材をまんべんなく取り入れることで、
健康的な食生活が送れるといわれています。



「ま」	= 豆	豆類・納豆・豆腐など
「ご」	= ごま	ごま・ナッツなどの種実類
「わ」	= わかめ	わかめ・昆布などの海藻類
「や」	= 野菜	旬の野菜や果物
「さ」	= 魚	魚類(特に小型の青背魚)
「し」	= しいたけ	しいたけなどのきのこ類
「い」	= いも	芋類・根菜類
「こ」	= 米、酵素	ご飯とみそ汁など



園では11月1日に文化の日メニューとして一汁三菜の献立を提供する予定です
和食文化の大切さを知り、バランスのとれた和食を食べましょう！

ほうれん草の
ごま和え

昆布豆

魚の西京焼き

ごはん

すまし汁
豆腐・わかめ

