



〈 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

子ども達で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！



R6年度 第5号 (10月) 下鳥羽こども園 601-3963

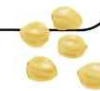
日本食を支える「まごわやさしいこ」の食材たちを知っていますか？

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
「こ」	= 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





R6年度 第6号 (12月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 もうすぐお正月です 〉



お正月には、日本に昔から伝わるお正月ならではの食べ物を食べます。

それぞれの食べ物には意味があり、いろいろな願いが込められています。

・おせち

おせち料理とは新年や節句などの祝いの日に食べる日本の伝統料理のことです。

おせち料理と意味

- ・黒豆…元気でまめに暮らせるよう健康を願う
- ・昆布巻き…昆布は「よろこぶ」の語呂合わせ
- ・煮しめ…様々な具材と一緒に煮ていることから
家族一緒に仲良く結ばれることを願う
- ・くわい…大きな芽が出ることから、立身出世を願う
- ・えび…姿が丸く曲がっていることから
腰が曲がるまで長生きできるよう願う

・七草がゆ

1月7日に七草を入れたおかゆを食べ、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、1年間の無病息災を願います。

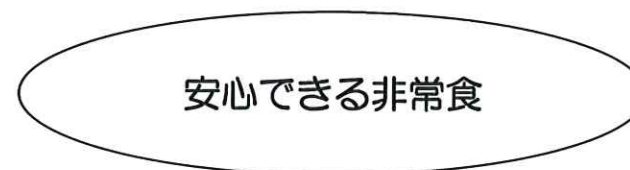


園では、1月6日の給食におせち、1月7日のおやつに七草がゆを提供する予定です。

お楽しみに！

〈 防災給食を実施します 〉

もしも、地震が起きてガスが止まったら？洪水で電気が止まったら？
そんな時の為に園では食材の備蓄をし、緊急事態でも対応できるように考えています。
子ども達に安全で安心した状況で給食を食べてほしい。
子ども達にできるだけお腹を満たしてもらいたい。という思いから
今回は米、マカロニなどの乾物や玉ねぎ、じゃがいも、人参などの備蓄できる野菜を使用した「防災メニュー」を1月16日の給食として提供する予定です。
ご家庭でも、非常食や備蓄品を確認する機会にしてみたいはいかがでしょうか？



①普段から食べ慣れたものであること

不安でいっぱいの子
ども達にはせめて
いつもの味で安心感を
提供してあげたいもの。
普段の食事やおやつと
似たものを選びましょう



②おいしいこと

災害時だからこそ
おいしさが大事
いろいろな商品を
試してみて
食べやすいものを
選びましょう



③水や火がなくても すぐに食べられるもの

ライフラインが停止した際に
便利なのはもちろん、
余震が続くときは落ち着いて
食事する時間が減るため
開封してすぐに
食べられるものが
望ましいでしょう





〈 2月2日は節分です 〉

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では春は一年の始まりとされ、特に大切にされたようです。そのため春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日を節分といいます。



節分にまつわる食べ物



・恵方巻

神様がいるとされる「恵方」を向いて食べると、御利益を授かることができるという巻き寿司のことです。1本丸ごと、一言も話さずに食べることによって縁起が良いといわれています。今年は「西南西」を向いて食べましょう。



・福豆

悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに豆をまきます。豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいといわれています。

・いわし

まよけにヒイラギと焼いたいわしの頭を、門口に飾るのが節分のならわし。焼いたにおいを鬼が嫌うとされ、無病息災を願います。



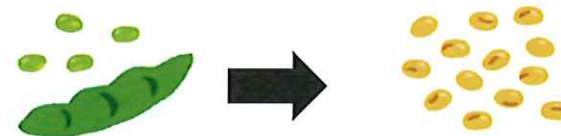
R6年度 第7号 (1月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 大豆のチカラ 〉

節分の豆に使われる大豆は、私たちの体を作るたんぱく質を豊富に含んでいることから”畑の肉”と呼ばれています。

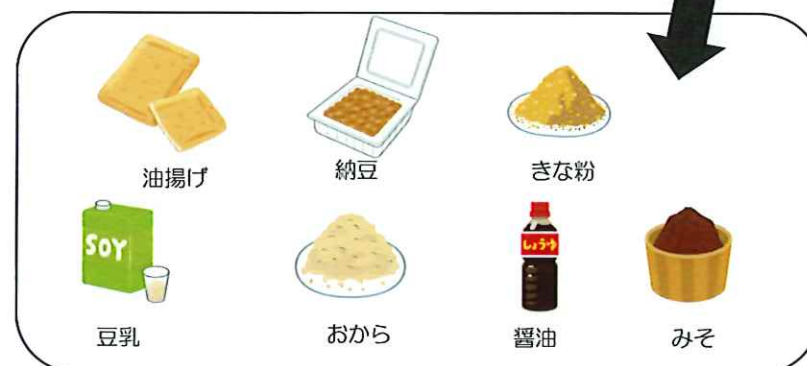
いろいろな食品や調味料の原料に使用されており、私たちの食生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。大豆には貧血予防や疲労回復、便秘予防、丈夫な骨を作る働きがあります。

大豆から作られている食品



えだまめ
(若い大豆)

大豆



2月に4才さんは大豆を使ってみそを作る予定なので楽しみに！



R6年度 最終号 (3月) 下鳥羽こども園 601-3963

1 年を振り返ろう！

この1年を通して、旬の食材をどれだけ食べましたか？
旬の食材は栄養がたっぷりで味もおいしいので進んで摂るようにしましょう。
給食では旬の食材を使ったメニューがたくさんありました。
どんなメニューがあったかな？
子どもさんに聞いてみてはいかがでしょうか。

〈この1年を振り返ってみるとどんなことが出来るようになったかな？〉

チェックしてみよう！

いただきますと
ごちそうさまが言える



よく噛んで、味わって
食べることができる



楽しんで食べることが
できる



朝食を欠かさず
食べることができる



姿勢を正しく
食べることができる



食事の前に
手を洗うことができる



〈1年間の食育や行事 覚えているかな？〉



1年間の食育や行事を通して「食」に興味を持ってもらったと思います。
給食の時間は楽しかったかな？ 給食はおいしかったかな？
給食を食べることは体づくりや生活のリズムを作るのにとっても大切です。
園の給食は子どもの成長に欠かせない栄養素を取り入れ、行事食を通して
伝統を学び、子どもたちに楽しく給食を食べてもらうために
いろんなメニューを提供してきました。
年長さんは小学校に行っても元気もりもりたくさん食べて下さいね
乳児・幼児さんは去年同様いっぱい楽しく食べて下さいね

