

# 給食だより

11月号

2023. 10. 31  
ひまわりさかえこども園

涼しく感じられた秋風が、だんだんと肌寒くなってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。寒くなってきたからこそ体を動かし、お腹を空かしてしっかりご飯を食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日

～給食にはこんな人たちがかわっています！～

美味しい給食が食べられるのは、「農家さん・漁師さん・食べ物を運ぶ人・調理員さん・そして働いてくれる家の人など」多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って残さず食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



お家の人



調理員さん

令和3年度日本の食品ロス量は523万トンです。そのうち家庭食品ロスは244万トンです。食品ロスを減らすために基本は、買い物時に「買い過ぎない」、料理を作る際「作り過ぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして、「食べきること」が重要です。食べ物を大切にしましょう。

## 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)「いい日本食の日」の語呂合わせで「和食の日」です。和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されていますが、食の多様化や米の消費量の減少により和食を継承することが難しくなっています。子どものうちから和食を食べる機会を増やし和食文化を大切にしましょう。園の給食でも、和食メニューは子どもたちに人気があります。是非ご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんで見てください。

## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

## 11月8日

### 「い(1)い(1)歯(8)の日」



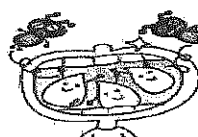
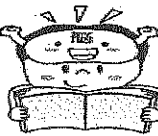
## よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する



あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる

脳を刺激し、頭の働きをよくする



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる



消化を助け、栄養を吸収しやすくする



(材料 4人分)

- ・さつまいも 150g
- ・人参 50g
- ・ごぼう 30g
- ・しめじ 20g
- ・エリンギ 20g
- ・コーン 40g
- ・油 大さじ1
- ・塩コショウ 適量
- ・マヨネーズ 50g
- ・しょうゆ 大さじ1

## 根菜ときのこのマヨネーズ和え

(作り方)

- ① さつまいも、人参は角切りに切り蒸す。ごぼうはさがきに切り、ゆでておく。
- ② しめじ、エリンギは細かく切り、油、塩コショウで炒めておく。
- ③ コーンはゆでておく。
- ④ ①～③の材料を冷まし、マヨネーズ、しょうゆで和える。

野菜やきのこ、海藻など噛む回数が多くなる食材をたくさん食べましょう。