



きゅうしょくだより



令和7年 11月 あおぞらルーム

朝晩の気温が低くなり、秋を感じる季節となりました。

これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節となります。給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。

根菜類はビタミンやミネラルが豊富に含まれており、それらの栄養素が血行を促進し体温維持に効果があります。

寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬を元気にのりきりましょう。

【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るそうです。

和食文化には4つの特徴があります。

1. 新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技
2. 四季のうつろいや自然の美しさを表現
3. 栄養バランスがよく、健康的な食生活
4. 年中行事との深いかかわり



和食は「一汁三菜」といって主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「おかず」の組み合わせが基本形です。

保育園でも和食の文化を学ぶ上で、和食を中心とした献立作りとしています。また、みそ汁は煮干しから、煮物はかつお節や昆布から「だし」をとっています。日々の給食の中で「和食」文化の大切さを子どもたちに伝えていければと思います。



【“いただきます”と“ごちそうさま”】



食事を始める時の「いただきます」と食事を終わるときの「ごちそうさま」には大切な意味が込められております。

『いただきます』…食べ物への命をいただく感謝の気持ちを伝える言葉。

『ごちそうさま』…食材を育ててくれた人や食事を用意してくれた人に感謝の気持ちを伝える言葉。

このような日本独自の文化をこれからも受け継ぐためにも毎日の食事は感謝して残さず食べられるように心がけたいですね。

【排便の大切さについて】

毎日、きちんと便が出ることで体内の老廃物を排出して、健康維持にも繋がります。

次の4つのことに気をつけながら生活しましょう。



① 1日3食を規則正しく摂取しましょう。→胃や腸を刺激し、排便反射を促す手助けになります。

② 水分をしっかりと摂りましょう。→便が軟らかくなり、排便しやすくなります。

③ しっかりと噛んで食べましょう。→自律神経によい習慣を与えることに繋がります。

④ 食物繊維をたっぷりと摂りましょう。



便秘解消には水溶性食物繊維(ごぼう・アボカド、納豆などに含まれる)と不溶性食物繊維(さつまいも、きのこ、ごぼうなどに含まれる)のバランスが良いとされています。

また、ヨーグルトやキムチなどに含まれる善玉菌やきなこ、玉ねぎなどに含まれるオリゴ糖、パインやりんごなどに

含まれる有機酸も効果的です。



【全国郷土料理巡り～北海道～】

11月は北海道の「鮭のちゃんちゃん焼き」を提供します。

「鮭のちゃんちゃん焼き」…北海道の石狩地方が発祥で、鮭と野菜を蒸し焼きして味噌で味付けしたものです。

