



きゅうしよくだより



令和6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。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のりきりましょう。



【11月24日は“いい日本食の日”】

11月24日は『11(いい)2(にほん)4(しよく)』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。和食は食事の場における「自然の美しさ」の表現や四季に合わせた行事食などの特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。和食は「ごはん」、「汁物」、「おかず」、「つけもの」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」には2つの意味があります。

1つめは料理を作ってくれた方、配膳をしてくれた方、野菜を作ってくれた方、魚を獲ってくれた方など、その食事に携わってくれた方々へ感謝のこころを表しています。

2つめは、食材への感謝です。肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があると考え「〇〇の命を私の命にさせていただきます」とそれぞれの食材に感謝しており、こちらが本意だと言われています。

感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつをし、なるべく残さず食べましょう。

【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。→自律神経により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。

11月は幼児クラスに向けて「うんちのはなし」を予定しております。



【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。

