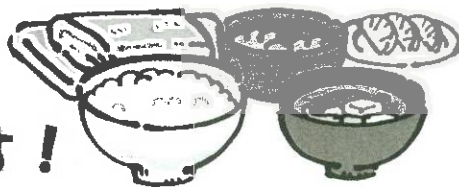


# 11月 給食だより



## 11月24日は「和食の日」です！

意外と給食のメニューの中でも人気の和食。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。子どもたちにも後継していききたいものですね。

毎月19日は「食育の日」  
旬の食材を知って美味しく食べよう！

今月ご紹介する食材は『海苔』。子どもは海苔が大好きですね。ご飯が食べ進まなくても、海苔を巻いておにぎりにすれば不思議とぱくぱく…。おにぎりの具をお皿にいくつか並べて、バイキング方式で好きな物を選んで握る「おにぎりパーティー」もおすすめです。

## 感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。



## いろいろな味の経験を積もう

舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになってきているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。

小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。



## 海苔



海藻類には、ビタミンやミネラルが豊富ですが、特にのりには鉄分、マグネシウムその他ビタミン各種が多く含まれ、その強い抗酸化作用は、感染症等から子どもを守ると同時に、体に抵抗力をつけてくれます。また、たくさん食べても過剰摂取にはならないので、頻繁に使用したいところです。

