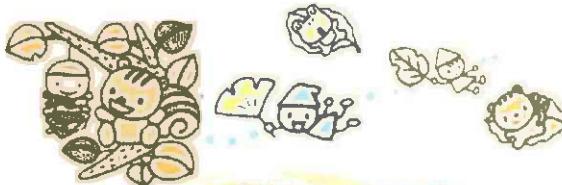


11月



給食たより



実りの秋



日本の食文化

- ① 様々な新鮮な食材と素材を活かす調理
- ② 醤油・味噌・納豆・ぬか漬けなどの発酵食品が多彩
- ③ 出汁の「旨味」を使います
- ④ 動物性油脂を過剰に摂取しない食生活です
- ⑤ 季節に合わせた料理の飾りつけなどしてその季節を味わいます
- ⑥ 食べ物と年中行事が密接に結びついています

秋はお米やイモ類、木の実やきのこ…いろいろな作物が実る時期です。秋の野菜や果物には脂肪分や糖分が多く含まれているため、冬に向けて栄養を蓄えることができます。きのこには、ビタミンや食物繊維が多く含まれ、カラダの調子を整える役割があります。旬の美味しいものをたくさんいただいて、寒い冬に向けて皮膚をしましょう。

11月24日
「和食の日」
いいにほんしょく

ごはん・味噌汁・主菜・副菜の組み合わせは栄養バランスが整った「和食文化」を持つ日本。旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを楽しみ、年中行事の結びつきなどを伝えられるといいですね。和食文化の保護継承の大切さを再認識するきっかけの日になりますように。

虫歯予防

頸の発達

消化を助ける

よくかんで食べよ



情緒安定につながる
硬いものを食べると自然とよく噛むようになりますね。年齢に応じた食材を選ぶ必要がありますが、食パンをトーストしたり、フランスパンをよく噛むのもおすすめです。

食べ過ぎ防止

脳の活性化

素材の味をより感じられる

身につけたい
食事のマナー
なるべくご飯は残さない

命をいただいた食材が無駄になるという事はまだ理解できないかもしれません。食材や作ってくれた人への感謝の気持ちがわかるようになると頑張れるようになります。しかし、食べられる量には個人差がありますので、無理がなく食べられる量を盛り付けて、食べきる達成感を体験することが大事です。

～味を考える～
おいしいって??

味覚を育てるためには、味や匂いを表現することが大事だと言われています。幼児期はまだ語彙が少ないので、「ホクホク」「サクサク」「ジューシー」「クリーミー」など表現の仕方を教えてあげると、語彙力が豊富になり感じたことを表現する力ができます。

味覚が豊かになり、食事の楽しみや喜びを共有できるようになると、食事時間がより良い時間になるでしょう。

食事前の遊びが心残りだったり、音や映像が気になったりすると食事に集中することは難しいのです。区切りをつけながら食事時間も20~30分程度を目安に、食事の時間を決めておくのも良いでしょう。自分で食べる量を決めさせたり、少なめに盛り付けて成功体験をさせてても良いですね。

