



11月食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



朝晩と冷え込むようになり、昼と夜の気温差が大きくなってきました。寒い日こそ外に出て、かけっこや縄跳びで身体を動かすと身体が温かくなり免疫も向上します。たくさん遊んだ後は手洗い・うがいをしっかりとて風邪やインフルエンザ予防に努めましょう。

栄養士 琴浦



～11月24日は和食の日！～



平成 25 年に「和食」がユネスコ無形文化財に登録されました。「和食」は日本の自然の歴史から生まれ昔から受け継いできた文化です。和食には大きく 4 つの特徴があります。

① いろいろな食材と活かし方

切る・煮る・焼く・蒸す・茹でる・和える・揚げるなど食材をよりおいしくする工夫があります。



② 栄養バランス

一汁三菜は理想的な栄養バランスです。ご飯に汁物を 1 品、おかずに主菜 1 品・副菜 2 品で構成された献立です。「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂が少なく健康的です。

③ 自然の美しさや季節感

季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った器を利用し季節感や自然の美しさを表現しています。

④ 行事と関わり

日本には 1 年の行事の中でそれぞれに合わせた食事があり、食事の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めています。

山崎保育園の給食も和食中心です。
おうちのメニューの参考にしてみてくださいね！



～子どもの成長を祝う七五三～



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白になっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

