

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

　暦の上ではもうすぐ『立冬』、いよいよ冬が始まります。寒くなると、体力が低下して風邪をひきやすくなります。たくさん食べてたくさん遊んで、しっかりと睡眠を取りましょう。たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく食事で摂り、体を暖かくして、元気に冬支度をしていきましょう。　　栄養士　琴浦

～11 月 24 日は和食の日～

　日本の秋は『実り』の季節であり『自然』に感謝して来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各自で盛んに行われる季節でもあります。一人ひとりが和食文化についての認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いを込めて 11 月 24 日をいい日本食『和食の日』と制定されています。



・和食の一汁三菜とは・・・

　和食の基本と言われる『一汁三菜』とは、日本人の主食であるご飯に、汁物と 3 つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという 3 つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



主食・・エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁もの・・出汁を味噌で調味したお汁に野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。

三菜・・主菜 1 品、副菜 2 品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養を補います。

～お手伝いにチャレンジ～

　2～3 歳になると親のやっていることに興味がわいてきます。興味を持って、やりたがっている時にお手伝いにチャレンジさせてみてあげて下さい。お手伝いは自立への第一歩になります。食事づくりや後片付けの時などに簡単でできそうな作業から始めてみましょう。またお手伝いをしてくれた時には「ありがとう」や「上手にできたね」などの感謝の言葉をかけてあげて下さいね。野菜を洗ったり、皮を剥いたり子どもの年齢に応じて安全面に配慮をしながら行いましょう。まずは大人が見本をみせてから行うのが良いです。



