



給食だより



アンジェリカ東品川保育園

そろそろ秋から冬へとバトンタッチをする季節ですね。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子供たちは寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。ごはんをたくさん食べ元気に過ごしていけるようにしましょう。

11月24日は〇〇の日？

11月24日は何の日だか皆さんご存じでしょうか？

この日は「和食の日」とされています。ここでいう「和食」とは単なる料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化のことをさしています。近年ライフスタイル等の変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があるとされています。給食ではごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

～家庭で実践したい和食の取り組み～

食事の挨拶「いただきます」

「ごちそうさま」をする



伝統的な行事食

郷土料理を取り入れる



ごはんと汁物、主菜

副菜をそろえる



箸を正しく使って食べる



旬のものを味わう



地産地消

「地産地消」とは、地域で生産したものを地域で消費するという意味です。地産地消は、安心・安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、日本の食料自給率の向上にもつながります。地産地消の取組は、全国の保育園や学校給食でもすすめられています。最近スーパーなどでも、生産者が見える工夫がされています。お買い物の際に地産地消を心がけていけるといいですね。

地産地消のいいところ

- ★生産者の顔が見え、安心・安全。
- ★新鮮でおいしく旬を味わえる。
- ★運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく環境にやさしい。
- ★消費者の声を受けて生産者の生産意欲が高まる。
- ★生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする。



クッキングの様子



10月のクッキングの様子です。にじ組は米の軽量、米研ぎ、炊飯を行いました。

一人ずつ1合を測ってとぎました。

いつもよりたくさんごはんを食べたみたいです。

4歳は軽量、サラダのドレッシング作りを行いました。初めての軽量で微調整が大変でしたが、サラダが苦手な子も美味しいといつもより食べてくれたみたいです。

