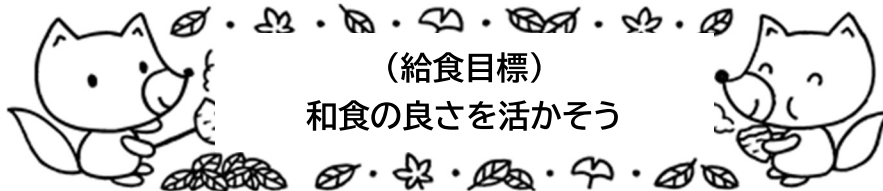


11月



R6.11.15 千代田幼稚園

秋も深まり、山の木々もそろそろ色づき始めてきました。この頃は、朝晩の気温差が大きくなるので、しっかり食べて体調管理を心がけましょう。



(配慮事項)

- 自然の恵みや食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育てる。
- 食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを楽しむ。

●11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

●平成25年12月4日「和食：日本人の伝統的な食文化～正月を例として～」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「和食文化」には次のような特徴があります。

1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は海、山、川と表情豊かな自然が広がり、地域に根ざした多様な食材が用いられます。また、その素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2 バランスがよく、健康的な食生活

「和食」は栄養のバランスが取りやすく、「うま味」を上手に使うことにより、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることにもつながり、長寿、肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、料理に合う器を利用したりなどして、食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。

4 年中行事との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれてきました。

自然の恵に感謝し、「食」を分け合い、食の時間をともにすることで家族や地域の絆を深めます。

千代田幼稚園の給食では和食を多く取り入れています。
だしを効かせて、薄味でもおいしく食べられるように心がけています。

★食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう★

家族や友達と楽しく食事をするために、食事のマナーを身に付けましょう。

食事のあいさつをしよう

「食材を育ててくれた人」「運んでくれた人」
「作ってくれた人」そして食材への感謝の気持ちを含めてあいさつをしましょう。



正しい姿勢で食べよう

正しい姿勢で食べることで、胃が活動しやすくなり、消化もしやすくなります。足の裏を床にしっかり付けて体を安定させることも大切です



食器をきちんと持とう

親指をお碗のふちにかけ、他の指はそろえてお碗の底にあてます。きちんと持つと、食べこぼしもなく食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



和やかに食べよう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしないようにしましょう。



七五三お誕生会メニュー



11月13日(水)の七五三お誕生会メニューは、メキシカンライス、グラタン、胡瓜とリンゴのサラダ、野菜スープ、いちごミニクレープ、牛乳でした。

グラタンは牛乳の代わりに、豆乳を使って作りました。豆乳は大豆から作られるため栄養満点です。子どもたちからも人気のメニューでした！

胡瓜とリンゴのサラダ

〈材料〉(子ども4人分)

レタス・・・40g、胡瓜・・・64g、りんご・・・23g ロースハム・・・16g
オリーブオイル・・・3.5g、酢・・・8g、三温糖・・・4g、塩・こしょう・・・0.8g

- ①胡瓜、ロースハムを短めの細切りにする。
- ②りんごを薄くスライスする。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④①～③をすべて合わせ、調味料であえる。

