



2025年 旭丘まぶね保育園

給食だより

11月



《今月の食育目標》

感謝して食べよう!



秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能も様々です。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう！

10月28日(火)収穫感謝礼拝がありました。
たくさんの野菜や果物を持って来てくださり
ありがとうございました。

私たちは毎日いろいろなものを食べて生活しています。この食べ物、どれも生き物の命をいただいているものばかりで、私たちが生きていくためにとても大切な役目をしてれています。牛や豚を飼育している人や、野菜を作っている人、魚を捕っている人、運ぶ人、調理する人、食べ物が口に入るまでには、たくさんの人々が関わっています。その大勢の人たちや食べ物の命に感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！



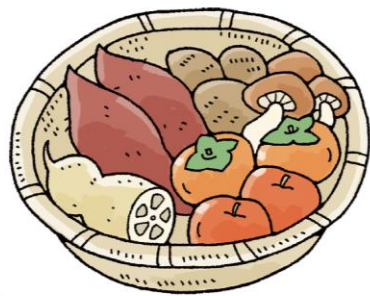
向き合おう！日本の食糧自給率

日本は多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中で最も低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。買い物をするときに、食べ物はどこでだれが作ったものなのか、また、国産なのか輸入したもののかなどを気にかけてみましょう。

食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。

① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



☆今月の新メニュー☆

11月12日(水) おからでポテトサラダ

【分量】(4人前)

おからパウダー 5g(生おから 20g) 人参 50g
胡瓜 50g コーン 25g ツナ缶 1缶
マヨネーズ 25g 濃口醤油 5g



【作り方】

- ①人参は1cm角切り、きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみをし、しんなりしてきたら流水ですすぎ、よく水気を切る。
- ②人参、コーンを鍋でやわらかくなるまでゆがいた後、流水で冷ます。
- ③おからパウダーの場合は水でもどした後、①と②、ツナ缶を汁ごといれて、マヨネーズ、濃口しょうゆであえて出来上がり♪

【コメント】

今月の新メニューです♪おからパウダーは安価で、タンパク質がとれるので、オススメ食材の一つです。おからを食べやすいマヨネーズ味にすることで、こどもたちにも食べやすいサラダです♪

11月24日は和食の日です

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。



大人の言葉かけによって子どもの食欲は変わります！

大人が食べない子に対してつい言ってしまう言葉が、子どもの食欲低下を招くことがあります。子どもの食欲が湧かない時に、周りからどのような言葉をかけられたら食欲が湧くと思いますか？例えば「たくさん食べないと大きくなれないよ!」、「残すなんてもったいない!」などもその一例です。そのような言葉によって子どもがどう感じているのか。そして、どのような言葉をかけたら安心し、食欲が湧くのかについて知ることが大切です。食べるのが苦痛になっている子どもに対しては、「食べられる分だけでいいよ」、「無理して食べなくていいよ」、というプラスな言葉をかけると、少しずつ食べられるようになります。また食材に触れる、一緒にクッキングをするなど食材に興味を持つような工夫もしてみてください。食べなくて焦ってしまう気持ちはありますが、成長や味覚の発達に伴い改善していくので、今は楽しく食事ができるように心がけてみてください。

知っておきたい
食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手取りできたりします。