

給食だより



誠和会調理部会
令和元年12月
こくふ子ども園

今年も残すところあとわずかになり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。日頃から、風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切れるようにしましょう。

食に関する行事に積極的に参加する



浜田市では第3次食育推進計画があり、食育重点目標が設定されています。今年度の食育重点目標は「食に関する行事に積極的に参加する」です。

豊かな自然に恵まれ、四季折々の食材が豊富な日本では、先人の知恵により作られてきた多くの伝統食や行事食、作法などの食文化があります。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されている素晴らしい文化です。

しかし、近年の少子高齢化や地域社会との関わりの希薄化、生活様式の多様化などにより、地域産物を活かした郷土料理や行事食などの優れた伝統的な食文化の保護・継承に危機感が持たれています。園では、なぜこの日にはこの食べ物を食べるのか、そこから季節を感じたり、旬の食材を知り、文化についての知識を深め、「食」単体ではなく、食を通じて伝統や郷土を学ぶ機会になればと1年を通して様々な行事や行事食を取り入れています。

園での食に関する行事や行事食

| | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|---|
| 4月 園での食に関する行事や行事食 | 5月 子どもの日の集い (柏餅) | 6月 園での食に関する行事や行事食 | 7月 七夕会 (そうめん) | 8月 お盆 (盆団子) | 9月 お彼岸 (おはぎ) お月見会 (お月見団子) |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|---|

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|---|
| 10月 ハロウィン 園での食に関する行事や行事食 | 11月 七五三 (赤飯) 園での食に関する行事や行事食 | 12月 冬至 (南瓜料理) もちつき会 クリスマス会 園での食に関する行事や行事食 | 1月 人日の節句 (七草汁・七草粥) 鏡開き (ぜんざい) | 2月 節分会 (恵方巻・福豆・五色豆) 園での食に関する行事や行事食 | 3月 ひなまつり会 (ちらし寿司・桜餅・ひなあられ) お彼岸 (ぼたもち) 園での食に関する行事や行事食 |
|------------------------------------|--|--|---|---|---|

食品ロスを減らそう！



食品ロスとは・・・

食べられるのに捨てられている食品のこと。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しているそうです。日本人一人当たりで換算すると、年間約50Kg、毎日お茶碗約1杯分(140g)の食べ物を捨てている計算になります。「もったいない！」を合言葉にご家庭でもできることから実践してみましょう。

3R (スリーアール)

- R**educe (リデュース)
=ごみをもとから減らす！
- R**euse (リユース)
=くりかえし使う！
- R**ecycle (リサイクル)
=ごみをもう1回「資源」として使う！

冬野菜を食べよう！

旬の食材には、栄養とおいしさがいっぱいです。特に冬の野菜にはβ-カロテンとビタミンCが多く含まれています。冬野菜をたくさん食べて丈夫な体を作りましょう！！

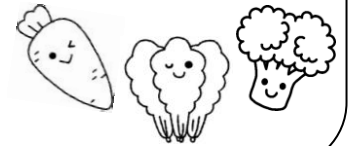
1日にとりたい 野菜の目安

健康なからだを作るには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日に食べる野菜の量は、肉や魚の2倍以上が理想と言われています。実際には、1日に350gくらい食べたいものです。



冬を代表する緑黄色野菜

人参、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどの緑黄色野菜にはβ-カロテンが多く、のどや鼻の粘膜を強くします。β-カロテンは油に溶ける性質があるので炒め物やシチュー、ドレッシングを使ったサラダなどにすると体内に吸収されやすくなります。



冬を代表するその他の野菜

大根、白菜、キャベツ、長ねぎ、かぶなどの野菜には、ビタミンCが多く含まれています。寒さに負けないからだを作り、疲れを早く治します。



魚の解体を見学したよ！



すご〜い！！おっきいね〜！

わっ！タコがひっつく〜！



魚の味がする〜！

