

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和元年12月  
みなと子ども園

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 	5月 子どもの日の集い (柏餅)	6月 	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 	11月 七五三 (赤飯)	12月 冬至 (南瓜料理) もちつき会 クリスマス会	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)	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)
------------------	--------------------	--	---	---------------------------	---



## 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!

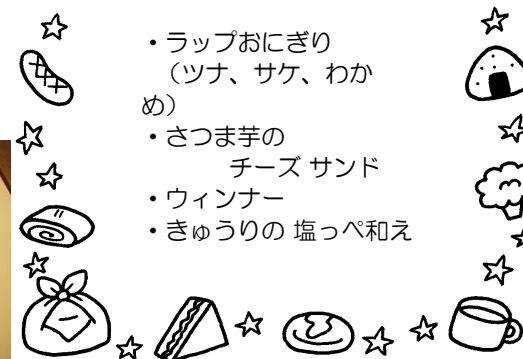
## 【さくら組さん、初めての体験】

10月4日(金)クッキングを行ないました。グループに分かれて必要な食材を買い物に行きました。買って来た野菜の皮をむいたり切ったりして自分たちで作る事に挑戦しました。みんなで作ったお昼ご飯はとてもおいしかったです。



### ★メニュー★

- ラップおにぎり (ツナ、サケ、わかめ)
- さつま芋の チーズ サンド
- ウィンナー
- きゅうりの 塩っぺ和え



• 米とぎをしました



• ゆめタウンに買い物に行きました



• セルフレジにも挑戦



• 食材を切ります



• ラップおにぎり作り



• お腹いっぱい食べました

### 【園のさつま芋の様子】

• 6月12日  
~さつま芋の苗を植えました~



• ふじ組 大きくなあれ

• 10月30日  
~さつま芋の収穫をしました~



• うめ組 大きいお芋がほれたよ~

• 11月8日  
~焼き芋をしました~



• もも組 さつま芋を包みました



• ばら組  
あま~いお芋ができますように



• ばら組  
こんなにたくさん採れました



• もみじ組 焼き芋の見学