



# 給食だより



青物横丁えほん保育園

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。最近ではスーパーなどでも、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。



## 今月の行事食

### 11月18日(月) 秋献立

- きのこごはん
- つくね
- 野菜の納豆和え
- みそ汁
- 柿(完了食:オレンジ)

モンブラン  
牛乳



### 11月25日(月) 誕生会

- ごはん
- 秋鮭のきのこあんかけ
- 野菜のみそマヨ和え
- みそ汁
- りんご(完了食:オレンジ)

パリパリピザ  
牛乳



### 11月15(金) 七五三お祝い

- ごはん
- 鶏のから揚げ
- 春雨サラダ
- みそ汁

あずきの蒸しパン  
牛乳



### 11月22日(金) 福井県の郷土料理

- ごはん
- 鶏のみそ焼き
- ぼっかけ風
- すまし汁
- オレンジ

恐竜のたまごふう  
ポーロ

