

給食だより

NO.7

松葉保育園 令和 7年 11月



日ごとに秋の深まりを感じ、本格的な冬を前に、穏やかな「小春日和」の季節になりました。「小春日和」とは春に使う言葉ではなく、秋の終わり頃から冬の始まりにかけて訪れる、暖かい春のような気候のことを言います。過ごしやすいこの時期、これから来る冬に備えて体調を整える時です。食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠を心掛けることが大切です。生活習慣を見直して寒さに負けない体を作り、元気に過ごしましょう。



風邪をひかない食事ってどんなもの？

温かいものを食べる

寒い日には温かい食事で体を温めましょう。スープや煮込み料理、温かい飲み物などがおすすめです。

根菜たっぷりの食事

大根、ごぼう、にんじんなどの根菜類には体を温める働きがあります。煮物やスープの具材にするとたくさん食べられます。

ビタミンAを摂る

ビタミンAはウイルスが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。

食後には果物を食べる

みかんや柿などに含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。

体をあたためて風邪予防

風邪ウイルスを防ぐには免疫機能を高めること、体をあたためることがとても大切です。バランスの良い食事を取ることで風邪の予防になります。

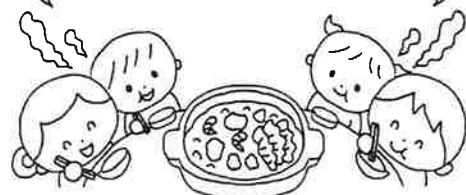
●体をあたためるメニュー

鍋、雑炊、おじや、スープ、煮物、シチュー、煮込みうどん、ラーメン、おでん、グラタンなど

●体をあたためる食品

ねぎ、ニラ、玉ねぎ、生姜、ニンニク、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、大根など

この時期旬を迎える冬野菜は体にうれしい作用がたくさん！積極的に取り入れましょう。



11月24日(いい日本食の日)は“和食の日”

11月24日は、【日本の食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さについてかんがえる日】として、和食の日と制定されています。和食は日本の伝統的な食文化として、平成25年にユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には海、山、里と豊かな自然が広がっており、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に活用しています。

◆◆◆和食の4つの特徴◆◆◆

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事で自然の美しさや四季の移ろいを表現しており、季節の花や葉などで料理を飾るなど、季節感を楽しみます。

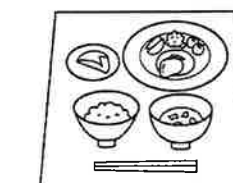
年中行事との密接な関わり

年中行事と密接な関わりの中で育まれ、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

食器を正しい位置に置きましょう

ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。マナーを守って食べることで一緒に食べる人も気持ちよく食事の時間を過ごすことができます。食事のマナーについて、ご家庭でも見直してみましょう。

副菜 おかず



ご飯

汁物



【食卓のすすめ】

11月は幼児組さんのこども達が楽しみにしているお魚の解体ショーを行います。命ある食べ物が食卓に届くまでの過程を知ること、命をいただくことの大切さを見て、聞いて、感じる貴重な機会にしたいと思います。当日は是非こども達に「どうだった？」と話題にしてみてください。他にもすずらん組さんが今まで一生懸命に育てたお米の収穫、なでしこ組さんではジャム作り、もも組さんではキャベツちぎり、たくさんの食育活動を予定しています。今後も身近な食材に触れながら、食べ物への関心を深める体験を楽しみたいと思います。