

# 給食だより

令和4年度11月

認定こども園あけぼの幼稚園 NO.7



朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じるようになってきました。風邪予防のためにも規則正しい食事と生活をして冬に備えましょう。



## 11月24日は「和食の日」



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・伝承の大切さについて考える日として、11月24日が「いい日本食「和食の日」」と制定されています。

和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されています。

あけぼの幼稚園の給食でも、子どもたちも和食のメニューは人気があるものが多く、モリモリ食べてくれています！ぜひ、ご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてください。

### 新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がっているため、多様な種類の食材があります。また、素材を活かす料理方法や道具が発達しています。



### 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんや汁物、いくつかのおかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすいと言われていています。油脂が少なく“だし”や“発酵食品を上手に使っているのが特徴です。



### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

日本では、食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現します。季節の花や葉で料理を飾り付けたり、季節に合った器を使用したりします。



### 年中行事との深いかわり

お正月のおせち料理や月見団子など、年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



## ◆◆◆噛むって大切!◆◆◆◆

よく噛んでゆっくり食べることは健康に大きな影響を与えています。近年では“噛まない子”“噛めない子”が増えているといわれています。



乳幼児は咀嚼の機能を育てる大切な時期です!!  
上手に噛むことができないと、誤嚥しやすくなり窒息事故につながる危険性があります。

食べ物をしっかり噛むことは食べることの原点。毎日の食事ですっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

## ビタミンを摂って免疫力 UP!

### ビタミンA



⇒ 粘膜や皮膚の健康を維持

### ビタミンC



⇒ コラーゲンの生成を助け  
白血球の動きを強化

### ビタミンE



⇒ 強い抗酸化作用で細胞を守る