



おうちの人
いっしょに
読みましょう

朝晩はかなり冷え込むようになってきました。つついふとんから出にくくなりますが、時間に余裕をもって朝ごはんを食べることが、体調不良を防ぐことになります。冬の訪れに供え、1日3食バランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう！

和食のよさを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」の日です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。健康的な栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から注目を集めています★

～和食の4つの持ちよう～



日本人の健康な食生活を支える「まごわやさしい」食材♪

<p>ま</p> <p>豆類。ごはんと大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご</p> <p>ごまなどの種実類。小さくても高エネルギーで、体に良いあぶらがふくまれています。</p>	<p>は</p> <p>わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>	<p>い</p> <p>いも類。食物繊維やビタミンC、ミネラルが豊富です。さつまいもやさといもが旬です。</p>
<p>や</p> <p>野菜。旬の美味しい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>さ</p> <p>魚介。良質なたんぱく質源で、体や脳に良い働きをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し</p> <p>しいたけなどのきのこ類。食物繊維やうまみ成分が豊富です。これから旬を迎えます。</p>	<p>ま</p> <p>まごわやさしい。</p>

食事に取り入れると、自然と栄養バランスがよくなります♪

**多彩で新せんな食材と
素材そのものの味を生かす調理**

豊かな自然が広がる国土からは、四季の移り変わりとともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに、素材の味わいを生かす調理技術・調理道員が弊校にあります。

**栄養バランスのとれた
健康的な食事**

「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現

食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理や季節に合った器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わり合いながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

★招待給食を行いました★

10月7日、日ごろお世話になっている地域の方（区長さん、民生委員さん、読み聞かせボランティアさん）などをご招待し、子どもたちと一緒に給食を食べていただきました。歌のプレゼントやクイズ大会など、各学年でおもてなしをしました。地域の方も子どもたちも、とても楽しそうな様子でした。お世話になりました。

～お知らせ～
12月13日（持久走大会と同日）に給食試食会を実施します。日程や申込書を後日配布しますので、ご確認よろしくお願い致します。多くのご参加お待ちしております。