

# 11月給食だより

2024年11月配布



11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で「和食の日」であり、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食～日本の伝統的な食文化」として登録されて、世界的にも注目されています。

「和食」には食品の本来の味を利用し、旬などの季節感を大切にする特徴があります。

また、旬の食品はその時期に食べると栄養価も高く元気に過ごす事ができます。

今月はその旬を使った子ども達に大人気のレシピを紹介しています。是非、お家でも作ってみて下さい！！

## 新米が届きました！

5歳児らいおん組がおとのは学園に行き、田植え・

稲刈りを行った新米を先日頂きました！！

稲刈り後、一束頂いた稲を手作業で脱穀・<sup>だっく</sup>もみす・<sup>もみす</sup>糲摺りを  
経験して一粒一粒の大切さを実感したり、食卓に  
並ぶまでにたくさんの苦労がある事を学んだり  
出来ました。

11月から新米を提供予定しております。



## レシピ紹介

### スイートポテト（8個分）



秋はさつまいもが旬です。

- ・さつまいも 1本(250g～300g)
- ・牛乳 大さじ2 ・砂糖大さじ 2.5
- ・バター 1かけ(10g)

【下準備】さつまいも→蒸して皮をむいておく。

【作り方】①さつまいもを熱いうちに麺棒などでつぶす。

②①に牛乳、砂糖、バターを加える。

③アルミカップに②を入れトースターで表面がカラッと  
する程度に焼く。  
(6～10分程度)

さつまいもには、  
食物繊維→便秘解消  
カリウム→高血圧予防などが含まれます。  
さつまいもを是非摂り入れましょう！

## 一生を左右する?!

## 食習慣の形成



### ●食習慣は、子ども時代に形成される

食品や味付けの好み、食器の使い方、食べる順番・速さ、噛み方等々の、全ての食習慣は子ども時代に形成されます。子ども時代に深く脳に刻み込まれた食習慣は、大人になってから簡単に変えられるものではありません。子ども時代に正しい食習慣を身につけることが、将来の生活習慣病のリスクを下げる事にも繋がります。

### ●身につけておきたい食習慣

栄養バランスの取れた食事や給食を与える事はもちろん大切ですが、それだけでは「正しい食習慣」を身につける事はできません。子どもの食に関わる親・家族・保育者・給食担当者等が手本となり、下記食習慣を意識的に伝える事が重要です。

#### ●規則正しい食事のリズム

(1日3回 毎日同じ時間に)

#### ●薄味の味覚

#### ●米と魚を中心とした和食を好むこと

#### ●好き嫌いをなく何でも食べられること

#### ●ゆっくりよく噛んで食べること

#### ●食事の楽しさが分かる事

#### ●準備・片付けなどの手伝いを自然にできること