



食事だより

令和5年度

11月

秋が深まり、だんだんと朝夕の冷え込みが厳しい季節になってきました。冬はすぐそばまで来ています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、バランスの良い食事と休養をしっかりとって、風邪を予防しましょう。11月は19日に「食育の日」(日曜日のため17日に実施)、24日に「和食の日」があり、こども園給食でも特別な献立を予定しています。減塩や日本固有の食文化について考える機会にしてみませんか。



11月19日は食育の日です

毎月19日は食育の日です。今月の食育の日は市内の小中学校と連携して、「香辛料を使用した減塩」をテーマに、献立を作成しています。塩分の取り過ぎは高血圧と密接につながり、その結果、脳梗塞や心筋梗塞など重大な疾患を招きかねません。乳幼児期から薄味に親しむ食習慣が大切です。

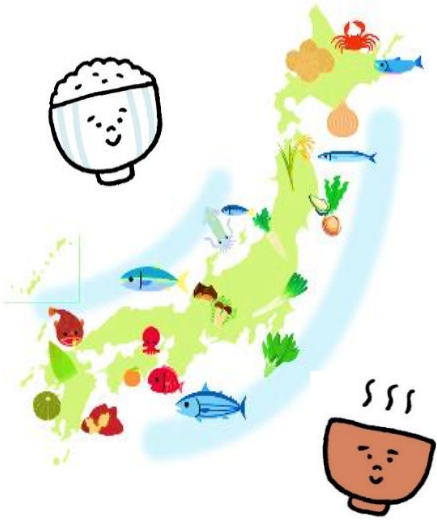
香辛料とは料理に色や風味をつけたり、臭みを消す働きがあり、料理をおいしく、食欲を増進してくれる調味料の総称です。にんにくや生姜、ごま、柚子、胡椒などが有名です。香辛料で味にアクセントをつけることで、塩分を多用することなく、おいしくいただくことができるため、香辛料を料理に上手に活用することは減塩の第一歩と言えます。

17日のこども園の昼食は「ご飯・白身魚のカレー揚げ・しめじスープ」です。白身魚の下味の食塩を控えめにし、子どもたちの大好きなカレー風味の衣をつけてカラリと揚げています。



自然に恵まれた日本には、多様で新鮮な旬の食材と、旨味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、和食の文化があります。

和食は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。



摂津市立認定こども園

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

今から10年前、「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ユネスコ無形文化遺産とは芸能や伝統工芸技術などの形のない文化で、土地の歴史や生活風習などと密接にかかわっているものを称し、過去には「フランスの美食術」等の食に関する無形文化遺産も登録されています。

こども園では昼食に「ご飯・鮭の照焼き・炒めなます・味噌汁」を予定しています。