



食事だより

令和6年度

11月

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の寒さは厳しさを増してきました。一日ごとに秋の深まりを感じます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、美味しい旬の食材でしっかり栄養をとり、生活リズムを整えて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

11月は19日に食育の日、24日に和食の日があります。健康や食事について考える機会にしていだければと思います。

和食の魅力とは？

「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」に制定されています。和食を味わい、その魅力を感じ、次の世代へ継承していく大切さを再認識する日です。

和食は2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習も意味し、右のような特徴があります。

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。

こども園では24日が日曜日のため、22日(金)に和食の日の献立として「ご飯、カレイの味噌焼き、蒸し南瓜、すまし汁」を提供します。

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>

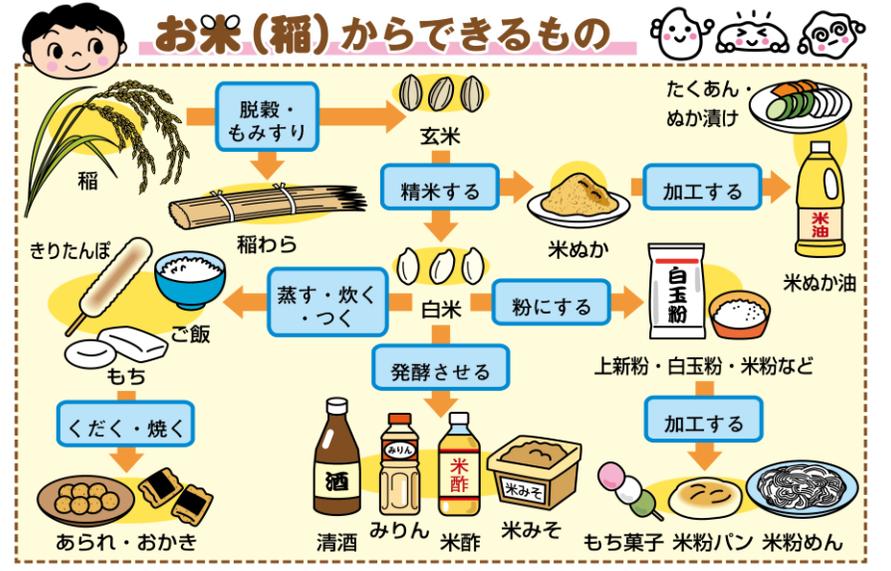
摂津市立認定こども園



お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。こども園の給食で提供されるお米も順次新米に切り替わっています。

日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。お米は炊いて「ご飯」にするだけでなく、発酵させたり粉末にしたり、いろいろな形で日本人の食生活に関わっています。



19日(火)の食育の日には、市内の小中学校と連携した、だしを活かした減塩給食を提供します。

こども園の献立は「ご飯、筑前煮、味噌汁」です。