食事だより

令和8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。からだの健康や日々の食生活について考えてみませんか。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

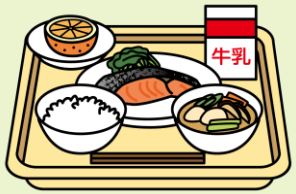
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

こども園給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

摂津市立認定こども園

はしを上手に使って、きれいに食べよう

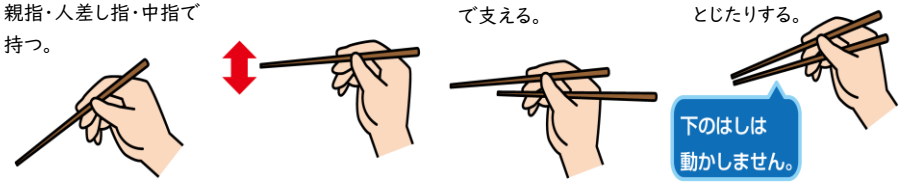
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

11月19日は食育の日

摂津市では、毎年、食育の日に摂津市立小学校・中学校、認定こども園の給食で共通テーマにちなんだ給食を提供しています。今年の11月の食育のテーマは「減塩」です。摂津市立認定こども園では11月19日（木）の昼食に「ごはん、鮭のカレーマリネ、すまし汁」を提供します。だしの旨味や、香辛料、酸味を効かせた味付けで減塩に配慮した献立になっています。

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは　逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、　無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。