

給食だより

令和 6 年 11 月号
立石いろは保育園
栄養士 前川

朝晩と冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭やさつまいもなどがおいしい季節になりますね。
鮭などの旬の魚には脂がたっぷりのっていて身体を温め、芋類はエネルギー源になります。季節の食材を味わってこれからの寒さに備えましょう。



感謝の気持ち



「いただきます」と「ごちそうさま」は、
食事に欠かせないあいさつです。

「いただきます」には、いろいろな生き物の
命をいただくという意味があり、

「ごちそうさま」には、食事を用意するた
めに「馳走」して(走り回って)食材を集める様子
からきた言葉の意味があるようです。

野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、
食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・
盛り付けをする人など、たくさんの方が関り
努力があります。

感謝の心を大切に、毎日美味しくご飯を
いただきましょう。



11月24日は和食の日

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」という語呂に由来し、「和食の日」と制定され
ました。

和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。
ごはん・みそ汁・主菜・副菜が揃う和食は、栄養バランスが整っています。
旬の食材を使った料理を並べ、和食のおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



和食の基本スタイル「一汁三菜」について



和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、「ごはん」に3つの「おかず」を組み合わせた献立
です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という
3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 主食(左手前)・・・エネルギー源である「炭水化物」を補給します。和食の場合はお米が基本で
す。
- 汁物(右手前)・・・食べ物を飲み込みやすくしたり、水分補給の役割があります。
- 主菜(右奥)・・・肉、魚、卵、大豆などを使用したメインになるおかずです。
主には体を作るもとになる栄養素の「たんぱく質」を補給する役割が
あります。
- 副菜(左奥)・・・緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、芋、海藻などを使用したおかずです。
主に体の調子を整える栄養素である「ビタミン・無機質・食物繊維」を
補給する役割があります。
- 副々菜(真ん中)・・・他のおかずで不足している栄養素を補う役割があります。

