



秋本番、紅葉がきれいな季節になりました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて、体調を崩しがちです。体がポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けない身体を作りましょう。



ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

11月24日は「いい（11）にほんしょく（24）の日」「和食の日」です。

日本では主食のごはんに味噌汁などの汁物、そして旬の食べ物をおかずに組み合わせて様々な食べ物を上手に献立に取り入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れた食事であり、今後も続けていきたい食文化です。

和食の良いところ



・バランスの良い食事

主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・大豆）、副菜（野菜・芋・海藻などのおかず）、汁（味噌汁など）が揃っていて、栄養がバランスよく摂れます。

・季節の料理を大切にしている

四季があり、栄養価の高い食材を料理に取り入れています。



・行事食がある

季節ごとの行事に込められた願いがあります。お子さんと食を通じて楽しい時間を共有しましょう。

・茹でる・焼く・煮るなどの調理法で油分を抑えられる

和食は、基本的に素材の味わいを生かしたヘルシーなものが多いです。

・だしの旨味を大切にしている

豊かな味覚を育てることができます。



・腸内環境を整える発酵食品が多い

味噌、醤油、酢、みりんといった調味料、漬物、納豆など腸内環境を整える発酵食品を摂る事ができます。

おにぎりパーティー

今年もたけのこ組さんが育てたバケツ稲のおにぎりパーティーが計画されています。幼児クラスは、おにぎりの具を自分で選んで握ってもらう予定です。どんな具材にしようか楽しみですね！！

