



# 食育通信

肌寒い日が増えて、秋があっという間に過ぎていきそうですね。  
 これからは温かいものや根菜類が美味しい季節になります。体が温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

10/1



栗ごはん

10/15 きく組リクエスト



ピザトースト・ポテトサラダ

10/25 さくら組リクエスト



きのこのカレーライス

園で採れた栗で作りました

さくら組さんがみんなの給食の人参を型抜きしてくれました◎

10/28 お誕生日会



栗のパウンドケーキ

## 11月24日は和食の日

秋は「実り」の季節といわれ、来年の豊作を祈る祭りや行事が盛んに行われる季節でもあります。

和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう11月24日を“いい日本食”「和食」の日として制定されました。

ご家庭でも、ぜひ話題にして、素晴らしい和食の文化を伝えていきましょう。

### 和食文化の特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本は、海・山・川と豊かな自然に囲まれ、地域ごとに特性を活かしたそれぞれの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス



和食の主食・主菜・副菜を基本とした『一汁三菜』は、多様な食材が組み合わせられ、栄養バランスが良くなります。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節の花や葉を料理にあしらったり、季節に合う器を使い、春夏秋冬の季節感を大切にします。

④ 正月などの年中行事との密接な関わり



正月などの年中行事は、家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。

☆10月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
494 kcal	17.8 g	5.6 g	206 mg	2.4 mg	3.7 g	2.0 g
422 kcal	16.0 g	12.1 g	103 mg	2.2 mg	3.8 g	2.1 g
579 kcal	21.0 g	17.7 g	227 mg	2.8 mg	4.5 g	2.4 g

☆11月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
487 kcal	17.0 g	13.0 g	191 mg	2.0 mg	3.7 g	1.6 g
409 kcal	14.9 g	9.5 g	88 mg	1.7 mg	3.9 g	1.7 g
573 kcal	20.1 g	14.9 g	209 mg	2.3 mg	4.5 g	2.0 g