



ごちそうさま



11月24日は、「和食の日」



日本人の伝統的な食について見直し、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として、11月24日が「いい日本食」「和食の日」に制定されました。公立保育所及び認定こども園では、昆布や煮干しなどのだしで「うま味」が感じられる給食を心掛けています。



日本の食文化

「いただきます」は、食への感謝の気持ちを表します。生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。

また、食事の終わりの「ごちそうさま」には、食事にかかわったすべての人に対する感謝の気持ちが込められています。



『ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い』は、

バランスの良い食事のおぼえかたです!

この合言葉を意識することで、健康的な食生活へ無理せずつながっていきます。

昔ながらの食材「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」を食事に取り入れてみましょう!

ま (まめ) ... 豆類

ご (ごま) ... 種実類

わ (わかめ) ... 海そう類

や (やさい) ... 野菜

さ (さかな) ... 魚介類

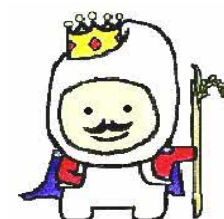
し (しいたけ) ... きのこと類

い (いも) ... いも類

たわらさん えこまい 田原産のエコ米

しょう を使用します!

今年も、田原産の安全でおいしいエコ米を11月から3ヵ月間、給食の献立材料として使用します。このエコ米は、農薬と化学肥料の使用量を通常の方法よりも半分以上に減らして栽培された農作物で、大阪府が市町村と連携して「大阪エコ農産物」として認証したお米です。



「安全なものを食べてもらいたい」という農家の方の願いがこめられています!