



がつ わ げっかん  
**11月は『和ごはん月間』です！**

がつ にち にほんしょく わしょく ひ  
～11月24日は『いい日本食』『和食の日』～



和食は、日本独自の気候・風土の中で育まれてきた自然の尊重が土台となった日本人の伝統的な食文化です。

公立保育所及び認定こども園では、幼少期から和食に親しみを育てるように、昆布や煮干しなどの天然だしで『うま味』が感じられる給食を心掛けています。

わしょく とくちょう  
**和食の4つの特徴**

しんせん しょうさい も あじ さんちゅう  
新鮮な食材とその持ち味の尊重  
ぞさい あじ ちょうり ち え わざ  
素材の味わいをいかす調理の知恵と技



ねんじゅうぎょうじ みっせつ かか  
年中行事と密接な関わり  
きずなを深め、文化を継承する



しぜん うつく きせつ うつ ひょうげん  
自然の美しさや季節の移ろいを表現  
しゅん たの 句を楽しむ



いちじゅうさんさい きほん はっこうしょうひん じょうず つか  
一汁三菜を基本に発酵食品を上手に使った  
けんこうてき しょうかい さい えいよう ぼらんす  
健康的な食生活を支える栄養バランス



きょう ひる なに た  
「今日のお昼は何を食べたかな？」  
から、ご家庭でも『和食』の話を  
してみませんか♪



ぼらんす よ しょくじ あいことば  
**バランスの良い食事の合言葉！**

- 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) …きのこ類
- い (いも) …いも類

ちよい たり する きもち  
でやってみてね～



あいことば いしき けんこうてき  
この合言葉を意識することで、健康的な  
しょくせいかつ むり  
食生活へ無理せずつながっていきます。  
しょくじ と い  
食事に取り入れてみましょう♪

※11月14日はお昼のメニューに全てそろっています！  
ぜひさがしてみてくださいね♪

た わらん え こまい しょう  
**田原産のエコ米を使用します！**



ことし あんぜん た わらん え こまい がつ かげつかん きょうしょう しょう  
今年も安全でおいしい田原産のエコ米を11月から3ヵ月間、給食に使用します。

え こまい のうやく かがくひりょう しょうりょう つうじょう はんぶん い か へ さいばい  
このエコ米は、農薬と化学肥料の使用量を通常よりも半以下に減らして栽培された  
のうさくもつ おおさかふ しょうぞん れんけい おおさか え このうさんぶつ にんしょう こめ  
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。



か  
しっかり噛んでごはんの  
あま かん  
甘みを感じてみよう！



こめ じ はち じゅう はち も じ  
「米」という字は「八と十と八」の文字からできているように見えます。  
こめ つく て ま じ  
お米を作るには88もの手間がかかることから、この字があてられたともいわれ  
ます。毎日口にするごはんは、農家の方の大変な作業があって初めて食べられる  
まいにちくち のうか かた たいへん さぎょう はじ た  
ものなのです。だからこそ、一つぶ一つぶ大切に…「いただきます」。