



ごちそうさま



11月は『和ごはん月間』～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乳幼児期から和食に親しみを持てるように、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。



和食の4つの特徴



自然の美しさの表現





多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用





海、山、里と豊かな自然が広がっているため地域に根差した多様な食材が用いられています。

栄養バランスがよく、健康的な食生活





一汁三菜を基本に、だしや発酵食品など、うま味を上手に使うことで長寿や肥満防止に役立っています。

食事の場で四季の移ろいを表現し、季節感を楽しみます。

年中行事との密接な関わり



食を分け合い、食の時間をともにすることで家族や地域のきずなを深めてきました。

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



合言葉を意識することで、健康的な食生活へ無理なくつながっていきます。

ちょい足しする気持ちで食事に取り入れてみましょう♪



人気の魚メニュー！
26日に登場するよ♪

あじの竜田揚げ



※子ども1人分

材料	使用量
あじ三枚おろし	1枚50g
生姜汁	少々
酒	少々
濃口しょうゆ	小さじ1/3
片栗粉	適量
揚げ油	適量

〔作り方〕

① 生姜汁・酒・濃口しょうゆを合わせ、あじを漬ける。

② ①に片栗粉をまぶし、170℃～180℃の油で揚げる。

田原産のエコ米を使用します！

今年も安全でおいしい田原産のエコ米を11月から1月までの3ヵ月間、給食に使用します。農薬と化学肥料の使用量を通常よりも半分以下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』という願いがこめられています。

一つぶ一つぶを大切に・・・

「いただきます」



しっかり噛んでごはんの甘みを感じてみよう！

