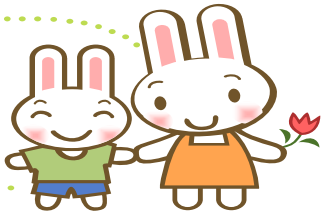
食育だより

ふたばっこ



第二双葉幼稚園
給食室
令和　4年度11月号

実りの秋。自然の恵みや収穫できる事へ感謝します。
食欲の秋。言葉かけや食経験、食体験をする事で食に興味を持ち色々な物が食べられるようになります。今月は毎年恒例の秋の実りに感謝しておにぎりパーティーを開催します。地元産のお米を使って、個性あふれるおにぎりを作り食べれる事への感謝を込めてみんなで楽しく、味わって食べたいと思います。

「ありがとう」を伝えよう!食べ物に感謝しよう!

食卓に食べ物が並ぶまでには、たくさんの人や動植物の命がかかわっています。一口一口よく噛んで味わい感謝の気持ちを持って食べましょう

私たちは、野菜や肉、果物など、食べ物の「命」をもらって生きています。

食べ物を残して捨てる事は、それらの「命」を無駄にする事になります。食べ物に感謝して大切に、よく噛んで食べましょう。

食器をていねいにあつかおう！

食器やはしの持ち方、使い方、後片付けをきちんとすることが感謝をあらわします。

11月24日（いいにほんしょく）は、「和食の日」
秋の実りの季節、地元の旬を知り味わいましょう。

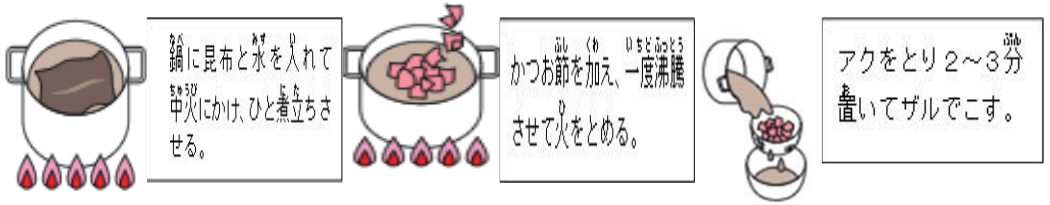
和食の日(11月24日)

「和食は、ユネスコ無形文化財に登録されていて、栄養バランスのとれた食事です。

「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日を、「11(いい)2(にほん)4（しょく)」のゴロあわせから「いい日本食」として「和食の日」と制定されています。

幼稚園でも、和食メニューを取り入れています。

かつおと昆布の合わせだしの作り方　**（幼稚園のだしの作り方です。）**



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ

・歯みがきはめんどうだからしない

・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き