

落ち葉が風に舞う季節となりました。11月24日は「和食の日」です。園では「和食」をはじめとする日本の食文化を大切に、食事を提供しております。ご家庭でも、日々の食事の中で和食文化を取り入れて、伝承していきましょう。

### 和食について



ご飯、汁物、いくつかのおかずを組み合わせる日本の食事（和食）は、主食・主菜・副菜がそろっていて栄養をバランス良く摂れます。四季折々の食材を使用することで、季節の移ろいを感じることができるのも和食ならではの魅力です。また、和食の基本であるかつお節や昆布などからとった「だし」の旨味は、食材の味に広がりを持たせる効果があります。園でも、「だし」を使って食事を提供しています。また和食は、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されたことで、世界からも注目されています。

園では11月24日（金）の和食の日（11(いい)2(日本)4(食))に和食メニューを提供します。（昼食献立：ごはん・鰯のごま味噌焼き・切り昆布煮・豆腐のすまし汁・柿）

### 健やかな食生活について ～振り返ってみましょう～

昨今、核家族や共働き世帯が増え、経済状況の変化から、食に関わる問題が生じています。離乳食から始まる食生活の積み重ねが、生涯における食習慣形成の基礎となり、健康状態や生活習慣に影響していきます。ご家庭で食生活を振り返り、健やかな子どもの育ちを支えていきましょう。

#### 《経済状況の変化》

- ・女性の就業率増加
- ・世帯数の減少
- ・単身世帯の増加
- ・少子高齢化

#### 《食生活の変化》

- ・外食 
  - ・中食（惣菜、弁当など）
  - ・冷凍食品、 
  - ・レトルト食品など
- 時短料理が多様化

#### 《食に関わる問題》

- 野菜摂取不足、魚類摂取不足
- 油脂類の摂取増加
- 米の消費減など
- 偏食、朝食欠食、やせ
- 肥満、こ食**問題などが深刻化

#### 宮城県民こどもの「肥満」

男子…6歳	全国ワースト2位
5・9・13歳	全国ワースト3位
女子…9・11歳	<b>全国ワースト1位</b>
5歳	全国ワースト2位

2021年度学校保健統計調査（速報）より

※宮城県民はこども、大人ともに肥満が多く肥満の健康対策が課題となっています。



#### 6つの「こ食」

～食生活において問題のある食べ方～

- ・孤食…1人で食べる。
- ・個食…ひとりひとり違うものを食べる。
- ・固食…好きなものや同じものばかりを食べる。
- ・小食…食べる量が少ない。
- ・粉食…麺類などの粉を使ったものを好んで食べる。
- ・濃食…味の濃いものばかりを食べる。

