２０２５年度

11月 食育だより

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

今年の立冬は 11 月 7 日です。朝晩の冷え込みに少しずつ冬の気配を感じるようになりました。日暮れが日ごとに早くなりますが，日中はたくさん遊び，バランスの良い食事と十分な睡眠で，寒さに負けないからだづくりをしていきましょう。

だしで味わう和食の日

11 月 24 日は*いいにほんしょく*の語呂合わせから『和食の日』に制定されています。
食事の中身だけでなく，「**いただきます**」「**ごちそうさまでした**」など，食事に関わるすべてに感謝の気持ちを込める和食文化を継承するねらいもあります。

和食とは？

- ご飯を中心に汁物やおかずを組み合わせた「一汁三菜」のバランスのとれた食事
- だしのうまみを活かした食事
- 地域の特色を大切にしている郷土料理，お正月料理など行事に合わせた食事

11 月下旬に和食に関するリーフレットをご家庭にお配りします。食事マナーのお話やクイズも載っていますので，ぜひお子さんと一緒にご覧になり，日本食のことを考える良い機会にしてみてください

秋のくだもので元気チャージ！

秋は果物がとってもおいしい季節です。
りんご，みかん，柿，ぶどうなどの旬の果物にはビタミン C や食物繊維がたっぷり含まれています。これらの栄養は，風邪を予防したり，お腹の調子を整えたりする働きがあります。

りんご
ビタミン C と食物繊維が豊富で皮ごと食べるとさらに栄養満点！

なし
水分が多くてのどごしが良いので乾燥しがちな季節におすすめ！

ぶどう
ポリフェノールが含まれていて，抗酸化作用も期待できます。

みかん
風邪予防にぴったりのビタミンCが豊富で手軽に食べられるのも魅力。

かき
ビタミン C とβカロテンが豊富で，免疫力アップに効果的

毎年恒例 芋煮会

10月24日は天候にも恵まれ，清々しい秋晴れの空の下，毎年恒例の芋煮会を行いました。芋煮は地域によって味付けや具材に違いがありますが，こども園の芋煮は豚肉とさつまいも，みそを使用した，野菜たっぷりのうま味あふれる芋煮です。芋煮会当日はクラスごとに食材の下準備をして調理工程を見学。美味しい芋煮が出来あがるよう，みんなで元気いっぱい「おいしくなぁれ！」と掛け声を送りました。ぽぷら組とけやき組は園庭で，いちょう組はテラスで会食。おにぎりと一緒に，いつも以上にたくさん味わうことができた子どもたちでした。