

給食だより



はあとこども園新山口　2026年１１月

秋も深まり、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。日中との寒暖差で体調を崩しやすい季節ですので、引き続き健康管理に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

食事のバランス

11月15日は七五三。３歳、５歳、７歳の子どもが氏神様にお参りして成長を報告し、これからの健やかな育ちを祈る行事です。

この月は子どもたちが落ち着いて活動できる時期でもあり、食べることに集中できる雰囲気や食環境の見直しを図り、バランスよく食べられる行動を育てましょう。

体に必要な栄養は、毎日過不足なく摂ることが必要ですが、食品群別の食品をバランスよく摂取することが大切です。それには「1日３食しっかりと食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」「野菜は種類を多く摂る」ことなど、十分に心がけましょう！

①必要な栄養をバランスよく摂りましょう

食べ物は働きにより、赤・黄・緑の三色に分けられます。赤の食べ物は、魚やお肉、卵やチーズなどで、血や肉、骨を作ります。黄色の食べ物は、ご飯やパン、麺などで、熱や力のもとになります。緑の食べ物は、野菜や果物などで、体の調子を整えます。ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。

②おかずばかり食べないでバランスよく食べましょう

毎食の献立に、主食と主菜はありますか？野菜などの副菜もありますか？

組み合わせは、幼児期では1:1:1ですが、成長に合わせて3:2:1へと望ましい食事のバランスに近づけていきます。

③料理を交互食べすると栄養バランスを崩しません

毎日三度の食事は、主食、主菜、副菜を揃え、いろいろな料理を交互に食べましょう。この食べ方をしていると、たまに多少残すようなことがあったとしても、栄養バランスを崩しません。



「和食の日」

「いい(11)にほん(2)しょく(4)」という語呂合わせから、和食の日と定められました。この日は日本の伝統的な食文化「和食」の素晴らしさを再確認し、次の世代に伝えていく為の日です。2013年、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。これは、和食が単なる料理ではなく、自然や季節を大切にする日本の心やおもてなしの文化を含んでいるからです。