



文殊乳児保育園
令和7年度 11月号

秋も深まり、木々が赤や黄色に彩られる季節となりました。朝晩は冷え込み、空気も乾燥してきます。インフルエンザや風邪が流行しやすい時期ですので、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

11月24日は「和食の日」

和食は一汁三菜を基本とする食事スタイルです。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。ご家庭でもみそ汁や煮物など和食を囲みながら、家族で食べる楽しさや食の大切さを感じてみてください。

保育園では 26 日に和食の日献立を提供します。

和食にはたくさんの魅力があります

- ① 家族の生活習慣病予防や長寿に
ご飯を中心とした食事は栄養バランスが良く健康的
- ② 出汁や豊かな食材で味覚が育つ
多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵
- ③ 旬の食材は安くて栄養価が高い
食卓に季節を感じつつ、新鮮な食材を五感で味わう
- ④ 行事食で家族のきずなを深める
行事や節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学ぶ



参考文献：農林水産省

誕生会メニュー

- ★炊き込みご飯
- ★鶏の唐揚げ
- ★千切りキャベツ
- ★かきたま汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★チーズケーキ



おやつ役

おやつはお菓子やジュースなど甘いものだけではなくありません。子どもたちは消化吸収が未熟で、胃の容量が小さいため 3 回の食事では必要な栄養を摂りきれないことがあります。そのため、おやつは第4の食事として足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。また、おやつは食事とは違う食品や調理法で味わうことができ、子どもたちがリラックスできる大切な時間です。

保育園では甘いおやつだけでなく、おにぎりや栄養チヂミなど「ご飯系のおやつ」が登場する日もあります。ご家庭でもスナック菓子や甘いおやつだけでなくご飯系のおやつも取り入れてみてください♪

