

# 食育だより

11月

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 和食の日

11月24日は、「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

### 基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜
- だしのうみを活かした栄養バランスのよい食事
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、ともにする文化。



10/23

たんぼぼ ホットケーキを作ったよ♡  
生地作りにも挑戦。「甘くておいしかったね。」



10/27 すみれ

「クレープ・サレ」を作ったよ。  
炒り卵やウインナー、野菜を入れて巻きました。



10/29 ひまわり

ベビークステラを作ったよ！！  
たこ焼き機を使って、くるくると回したよ。  
慣れてくると、とっても上手に出来ました。

