



食育だより ランチの窓

令和6年
11月号



～「食事マナー・和食」～

収穫の秋・実りの秋を迎え、たくさんの食べ物が出回る季節になりました。子ども達の食欲も旺盛になり、給食でも食べる量が増えてきました。食べることに興味がわく時期のため、ぜひ『食事マナー』についても再確認しましょう。また11月は『和食の日』があります。和食文化についても見直す機会にしてみたいはいかがでしょうか。

◆◆食事マナー：年齢に合わせてできることから始めてみましょう◆◆

あいさつ

いただきます! ごちそうさま!



自然や食材、食事作りに携わってくれた人への感謝の気持ちを表す意味があります。

お皿の並べ方・食べ方



正しい並べ方をするので食べやすくなります。主食(ごはん)は左手前、汁物は右手前、主菜(おかず)は右奥、副菜は左奥に並べます。

正しい姿勢



テーブルやいすの高さが合っていないと食事に集中できません。足の下に台を置くなど姿勢がふらつかないようにしましょう。

箸の持ち方

上の箸は親指と人差し指、中指の3本で軽く持つ
下の箸は薬指の横に当てる

上の箸だけ動かす

正しい箸の持ち方

■やっていますか? お箸のマナー違反



◆◆和食文化：11月24日は『和食の日』◆◆

2013年に『和食』がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は世界から注目されています。和食には昔からの知恵や工夫が詰まっています。栄養バランスもよく、だしを使うことでうま味が引き立ち、濃い味付けにしないで美味しく食べられ健康的です。また季節や行事と密接に関わり、旬の食材を美味しく食べられるメニューも多いです。11月24日(いい日本食)は『和食の日』に制定されています。食べ物や自然の恵への感謝を再認識し、和食文化について知識を深め、日々の食事に改めて取り入れてみてはいかがでしょうか。

和食の特徴

栄養バランスが
整いやすい

だしの“うま味”
を上手に使う

季節(旬)の
野菜や魚が
おいしく食べられる

行事に合った
献立がある



旬の野菜を使おう!

大学芋

《材料》(約2人分)

さつまいも…1/2本程度

砂糖…6g(小さじ2)

しょうゆ…3g(小さじ1/2)

サラダ油…1g(少々)

揚げ油…適量



保育所の給食でも提供している人気メニューです! (※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)

《作り方》

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② ①の水気をよく拭き取り、揚げ油で揚げる。
- ③ 砂糖、しょうゆ、サラダ油を合わせ、火にかけて煮立ったら②を絡める。

ひと口メモ

- ・さつまいもの旬は9～12月ですが、貯蔵により甘みが増すので冬にかけておいしく食べられます。
- ・食物繊維や抗酸化作用のあるビタミン C が豊富。皮にも栄養が多くあるので、皮ごと食べるのがおすすめです。