給食だより

門司保育所(みどり園)
2026年11月号

食欲の秋・芸術の秋・スポーツの秋。暑さも和らぎ、子ども達もめいっぱい体を動かして園庭であそんでいます。
元気エネルギーは食事から。あそびに必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりととるように心がけたいですね。

11月24日は和食の日

11月24日は「いい＝11・にほんしょく＝24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化として平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されている一方で、国内では和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているともいわれています。世界に誇れる「和食」について理解や知識を高める機会にしましょう。

和食文化の特徴

多彩で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



バランスがよく、健康的な食生活

飯・汁・菜・漬物を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスをとりやすい形と言われていいます。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂や塩分を控えることにもつながり、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



年中行事との関り

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食事の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。



10月6日 ぴかぴか組さんがカレークッキングを行いました

みどり園のカレークッキングでは、子ども達がグループごとに食材を決めることから始めます。今年は、「ほかのグループのみんなにも喜んでもらいたい」「隠し味を入れるとおいしくなるよ」「みんなをびっくりさせたい！」などと、子ども達の様々な思いが込められました。

〈カラフルカレー〉





〈ぴかちゅうカレー〉





〈びっくりカレー〉





クッキング当日は、『美味しいカレーを作るため』にグループごとに一致団結した姿をみることができました。出来上がったカレーは、「今まで食べた中で一番美味しいカレーだね」と大喜び。3種のカレーを食べ比べ、それぞれの健闘を称え合う声もたくさん聞かれる、素敵な食事時間となりました。









ハウス食品さんの【はじめてクッキング】に参加させていただき、このクッキングを行っています。年長児さんには、お土産用のルウもいただきます。翌日から「家でもカレー作ったよ」と子ども達から楽しい報告がたくさん聞かれています。