

令和3年11月号 食育フードシステム 給食だより

いにほんしよく
☆11月24日は「和食の日」☆

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、**食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつき**などといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

和食の基本 “一汁三菜” とは？

一汁三菜は、5大栄養素である炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルがすべて含まれており、健康に必要な栄養素をバランスよく取る、現代の日本人の食事において理想的な献立です。



- 【11月の食材予定産地】
- 《野菜》ピーマン(茨城) ブロッコリー(北海道) しめじ(山形)
 - 《野菜》さつまいも(千葉) 長ネギ(宮城)
 - 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
 - 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
 - 《米》ササニシキ(宮城) ひとめぼれ(宮城)

～秋も深まり、紅葉の季節になりました～

朝晩の冷え込みにより、寒さをより一層感じる季節になりました。暖かい家でゆっくりしたい…と感じますが、落ち葉やどんぐり、季節の虫など子どもたちにとっては新しい発見をする絶好の季節です(^^)

ここで、秋の楽しい遊びをご紹介します！

おちばのフロッターージュ

※フロッターージュとは...
凹凸のあるものの上に紙を置き、鉛筆などの描画材でこするように描くこと

- ①こうえんや、ふだんのさんぽみちで、おちばをひろってくる
- ②おちばのうえに、すきないろのかみをおいて、うえからえんぴつでこするようにかく
- ③かいたかみを、すきなかたちやおおきさにきる ※ハサミをつかうときはおとなといっしょにつかおう！
- ④できあがったものを、おおきながようしにはって、いっぽんの き をつくってみよう！
どんな き ができあがるかな？

子どもの成長を祝う七五三



現代のように医療が発達していなかった時代では、幼い子どもの死亡率がとても高く、「7歳までは神の子」と言われていました。子供の健やかな成長をお祈りするための行事として七五三の儀式がおこなわれました。元気に大きくなってくれたことを祝福してあげたいですね♪

弊社のInstagramの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

食育フードシステム東北株式会社
〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

