



11月の食育だよ！



令和3年11月
 福知山市福祉保健部子ども政策室

実りの秋！自然のめぐみや、収穫できることへ感謝します。
 食欲の秋！言葉かけや食経験・食体験をすることで食に興味を持ち、色々なものが食べられるようになります。食に興味を持たせましょう♪

11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」
 秋は実りの季節、地元の旬を知り味わいましょう。

「ありがとう」を伝えよう！食べ物に感謝しよう！

11月23日は 勤労感謝の日



食卓に食べ物があるまでには、たくさんの人や動植物の命がかかわっています。一口一口よくかんで味わい、感謝の気持ちを持って食べましょう！

私たちは野菜や肉、果物など、食べ物の「命」をもらって生きています。

私たちは自分の「命」を守るために、食べ物の「命」を食べているのです。

いただきます！ ごちそうさま！



食べ物を残して捨てることは、それらの「命」をむだにすることになります。

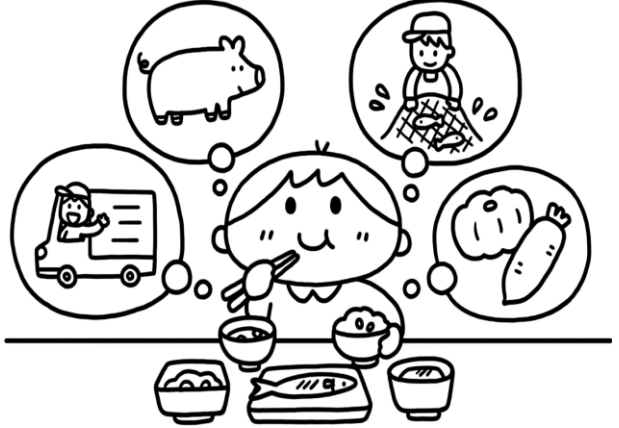
世界には、食べるものがなくて病気になったり、亡くなったりする人も多くいます。

食べ物があることに感謝して大切に、よくかんで味わって食べましょう。

心を込めてあいさつをしましょう

食器をていねいにあつかおう！

食器やはしの持ち方、使い方、後片付けをきちんとすることが感謝をあらわします。



和食の日（11月24日）

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、栄養バランスのとれた食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11月24日」を「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食」の日と制定されています。園でもだして味わう和食の日を実施します。お楽しみに☆

かつおと昆布のあわせだしの作り方

鍋に昆布と水を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。

かつお節を加え、一度沸騰させて火をとめる。

アクをとり2〜3分置いてザルでこす。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

- 甘い菓子や飲み物だらだら食べ
- 歯みがきはめんどうだからしない
- あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

