

令和7年度

11月

給食だより



飯田市保育家庭課

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。秋といえば食べ物のおいしい季節です。こどもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」!

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。日本の秋は「実り」の季節です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。

現在、食の多様化が進んだことや、米価格の高騰などにより、パンや麺食が進み、米の消費量が減っています。また、「和食」の礎となる各地域で伝統的に継承されてきた食文化は、担い手の高齢化などにより徐々に失われようとしています。ご家庭でも「和食」について考え、普段の食を見つめるきっかけとするのはいかがでしょうか。

和食文化の特徴



五平餅～南信州の郷土食～

<材料>大人2人、こども2人分

- ・ごはん 600g
- ・みそ 45g (大さじ2.5)
- ・砂糖 70g (大さじ7.5)
- ・みりん 7g (小さじ1)
- ・白すりごま 7g (大さじ1)
- ・くるみ 7g

<作り方>

- ①くるみをする。
- ②ご飯は熱いうちに半つぶしにし、型で抜くか、団子型に丸める。
冷ましてから、好んで2個ずつ串に刺す(串に刺さなくても良いです)。
- ③みそ、砂糖、みりん、白すりごま、くるみを火にかけ、とろりとするまで混ぜてタレをつくる。
- ④②を炭火やフライパン、ホットプレートでこんがりするまで焼き、タレをつける。
再度軽く焼くと香ばしさがプラスされます。

意外と簡単にできます
ぜひお子さんと作って
みてください



裏面へ⇒

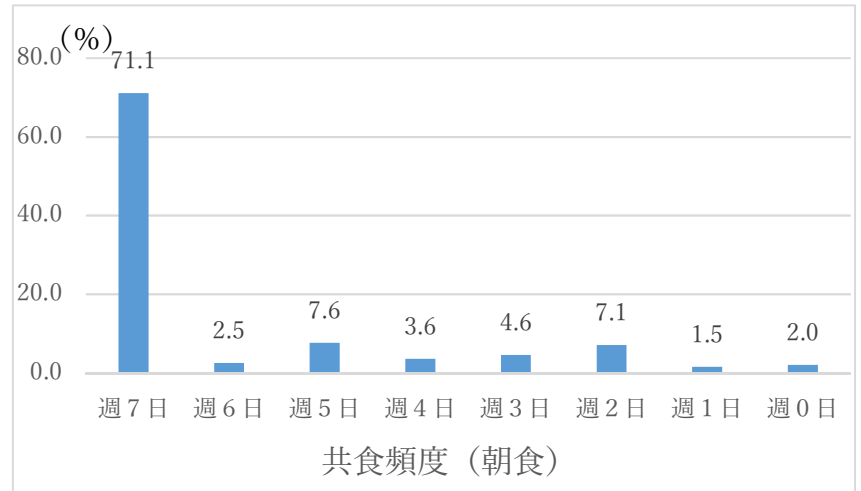
食事に関するアンケート

6月の食育月間では、食事に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。
ご回答いただいたアンケート結果をご報告いたします。今月は「共食状況」についてです。

Q 朝食についてお聞きします。大人と子どもが一緒に朝食を食べる頻度はどのくらいですか。

〈結果〉

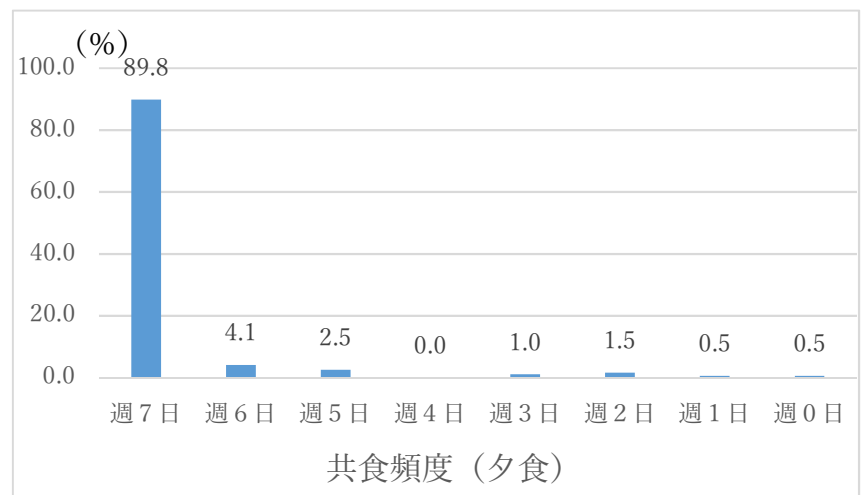
・週7日: 71.1%	・週3日: 4.6%
・週6日: 2.5%	・週2日: 7.1%
・週5日: 7.6%	・週1日: 1.5%
・週4日: 3.6%	・週0日: 2.0%



Q 夕食についてお聞きします。大人と子どもが一緒に夕食を食べる頻度はどのくらいですか。

〈結果〉

・週7日: 89.8%	・週3日: 1.0%
・週6日: 4.1%	・週2日: 1.5%
・週5日: 2.5%	・週1日: 0.5%
・週4日: 0.0%	・週0日: 0.5%



みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大切にする気持ちなどを、こどもに伝える良い機会になります。

今回のアンケート結果から、朝食の共食率はやや低く、夕食は頻度・割合ともに高いということが分かりました。共働き世帯の増加、人出不足による長時間労働、不規則勤務による生活リズムの違いなどにより、多忙な家族の生活時間を合わせることは難しいと思います。共食がなかなかできていないご家庭は、休日だけでも一緒に食卓を囲んで、コミュニケーションをとりながら食事ができると良いですね。一緒に食べられない日は、ホワイトボードやメッセージカード、メモ帳などを利用してメッセージを残しておくのも良いかもしれません。また、食卓以外でも、食材の買い出しや料理、後片付けを一緒に行うことで、食に関するコミュニケーションを深めることもできます。

ライフスタイルは家庭によって様々です。共食は大切ですが、「何が何でも一緒に食べなくちゃ」ということではなく、家庭の事情に合った共食のあり方を考えてみるのはいかがでしょうか。

