



2025年 11月 春明保育園



朝晩が冷え込んで、秋も深まってきました。
柿やいんごなど、旬を迎える果物はビタミンも豊富で風邪予防にも効果があります。これからの寒さや風邪に負けない体づくりをしましょう。

☆ 11月24日は「和食の日」です ☆

いい(11)に(2)ほんしょ(4)く という語呂合わせに由来しています
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を次世代に保護・継承していくことの重要性を考え、食文化を見直し、大切さを再認識するきっかけとすることが目的とされています。

《和食にはこんな魅力があります！》

- 生活習慣病の予防…ご飯を中心とした食事は栄養バランスがよく、健康的です。
- だしや色々な食材で味覚が育ちます…多彩な食材とその味を尊重する調理法。
- 旬の食材は栄養価が高い…食卓に季節を感じつつ、多彩で新鮮な食材で五感を味わうことができます。
- 行事食の楽しみ…行事や節目で食べる楽しさを味わいましょう。