



令和 7 年



(作成者) 栄養士 野原正子

まだまだ暑い日々ですね。暑さに負けず元気いっぱい子ども達は給食も残さずに食べていると、嬉しい報告があります。9月は運動の秋に向けて体力づくりがかかせません。「しっかり食べて、たくさん遊んで、しっかり寝る」健康な毎日を過ごしてほしいです。

## ★ 給食の良い点

### ① お友達と一緒に食べる効果



大勢で楽しんで食べる



食について話をする



まねをして食べる



食べる意欲を育む

### ② 食べ方のマナーを身につける



姿勢よく座る



お箸や食器を正しく使う



楽しく食べる

### ③ 食文化に触れる



地域の郷土料理に親しむ



園の行事に合わせて食に親しむ

チャンプルー イリチー  
ジュシー  
ゴーヤー (にがうり)  
タマナー (きゃべつ)

## 毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」

2019年に一般社団法人琉球料理保存協会が制定しました。  
沖縄の宮廷料理と庶民料理を基盤とし、  
「琉球料理を食べよう！ 琉球料理を作ろう！ 琉球料理を守ろう！」を  
合言葉に伝統の技と文化を未来に伝えることを目指しています。

園の給食献立では、普段から琉球料理をとり入れています。「琉球料理の日」は沖縄の食材、料理を意識しています。食育でもこれからもっともっと取り上げていけたらと思います。



9月は旧盆がありますね。  
お盆ってなに？ なにをするの？  
重箱に詰められた食材の名前は？ どんな味？  
ウンケー、ナカヌヒー、ウークイ  
伝えたいことはいっぱいありますね。

