

社会福祉法人たつの子の会
羽村しらうめ 保育園

〒205-0014

羽村市 羽東 1-29-16

TEL / 042-555-1019



HPはこちら！

羽村しらうめ保育園 子育てひろば

No.8

朝晩の冷え込みが冬の訪れを感じさせる季節となりました。
気温の変化で体調も崩しやすく、風邪もひきやすい時期です。手洗いうがいを
しっかり行い、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。



11月の予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 文化の日	4 ひろば	5	6	7	8	9
10 ひろば	11	12	13 保育園体験 (リズムあそび・ 給食体験)	日時：11/13(木) 9:30~11:30頃 内容：保育園のお友達と一緒に リズム遊びをして体を動かしたり 給食を食べて楽しく過ごしましょう。		
17 ひろば	18	19	20	21	22	23 勤労感謝 の日
24 振替休日	25 ひろば	26	27	28 ひろば	29	30
				身長・体重測定 手形・足形とり		
12/1 ひろば	2	3	4	5	6 みんなで 味わおう会	7
日時：12/6(土) 11:00~12:30頃(最終受付12:00) 内容：子どもたちが収穫した野菜を使って食事を作ります！ 保育園の美味しい食事をぜひ食べにいらしてください。						

ひろば

開催日／毎週 開催時間／9:30~11:00

(※詳しくはカレンダーをご確認ください)

○子育て相談

身長、体重測定だけでも大歓迎！保育士・栄養士・看護師とお話しましょう！

○園開放(天候により園庭か室内遊びとなります)

親子で一緒に体を動かして遊びましょう。

対 象：0歳～就学前のお子さんとその保護者、出産予定の方

持ち物：着替え、帽子、タオル、水分補給用のお茶か水 (※汚れてもよい服装でお越しください。)



11月24日 和食の日



和食とは日本人が大切に育んできた伝統的な食文化です。

中心となる物は「ごはん」と「だし」のうま味。ごはんを美味しく食べるために、味噌汁や吸い物などの「汁物」焼き物、煮物、和え物等のおかず「菜」、そして漬物等の「香の物」があり、この組み合わせが和食の基本です。

●和食の基本はだし

「だし」とは、昆布や鰹節、煮干し等を水やお湯を使っとうま味を引き出したものです。「だし」のうま味は和食の基本の味になります。



和食の特徴

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録された事は世界的にも有名になりました。

登録された理由として、和食の特徴が4つ挙げられています。

1. 自然の恵みの食材を活かしている

海、山、里、気候から得られる自然の恵みの食材と、調理や保存に工夫があります。

生食、汁物、焼き物などの調理法や干物などの乾物や味噌、酒等の発酵による保存方法があります。

「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」を大切にしています。

2. 栄養のバランスが良い一汁三菜

和食には、ごはん、味噌汁、おかず、漬物（一汁三菜）の基本の形があります。

この形がある事で、健康的な食生活を支える栄養バランスを保つ事が出来ます。

また「うま味」を上手に使う事で動物性油脂の少ない食生活を実現していて、長寿や肥満防止に繋がります。

3. 旬の食材と飾りつけ

和食は季節らしさを大切にしています。季節の物を食べたり、もみじ等の葉っぱや花を添えて旬の食材や盛り付けでも季節感を表します。

自然の美しさや季節の移ろいを表現する事も大切にしている事のひとつです。

4. 正月などの年中行事と密接に関わっている

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にする事で、家族や地域の絆を深め文化を受け継いできました。季節の行事や祭りにはいつもと違う特別な料理を食べて自然への感謝と災いを払い、健康や長寿等の祈りを込めました。

日本の食文化の大切さを再認識するために制定された「和食の日」
今年の11月24日は祝日になっています。ご家族で食卓を囲んで
和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



保育園体験 ～保育園で一緒に遊びませんか？～

対象／ 就学前のお子さんとその保護者

※天候により活動内容に変更があります。

※**事前に予約**が必要です。保育園までご連絡ください。

<12月の予定>

日時／ 12月8日(月) 9:30～11:30頃

活動内容／ クリスマス制作を楽しもう・給食体験（※給食費として**¥300**徴収させていただきます。）

***保育園のお友達と一緒にクリスマスの制作を楽しみましょう。**

