



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の子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」健康な毎日を送ってほしいです。

★ 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

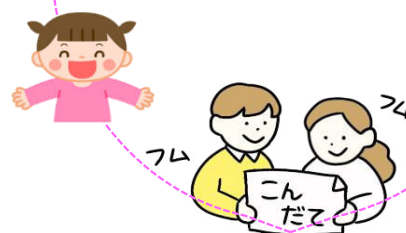


園の行事に合わせて食に親しむ

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取り入れています。「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。





令和 7 年



Naohara Masako
(Nutritionist)

The summer heat is still with us, but the children are full of energy and enjoying their school lunches without leaving anything behind. This is wonderful to see!

As we enter September—the season for sports and physical activity—building strength and stamina is especially important. We hope the children will continue to enjoy healthy routines:

Eat well, play hard, and sleep soundly.

The Benefits of School Lunch

① Eating with Friends



Meals are more enjoyable when shared



Children talk about food together



They learn by copying one another

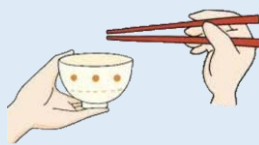


Their appetite and curiosity about food grow

② Learning Table Manners



Sitting with proper posture



Using chopsticks and tableware correctly



Learning to eat with joy and gratitude

③ Discovering Food Culture



Becoming familiar with local traditional dishes



Enjoying foods connected to school events and seasons

Some dishes and ingredients connected to Okinawan food culture include:

Champuru (stir-fried dishes)

* Irīchī (simmered dishes)

* Jūshī (seasoned rice)

* Goya (bitter melon)

Every 3rd Thursday is "Ryukyu Cuisine Day"

In 2019, the Ryukyu Culinary Preservation Association established this day to celebrate Okinawa's traditional foods.

Its motto is:

"Let's eat Ryukyu cuisine! Let's cook Ryukyu cuisine! Let's preserve Ryukyu cuisine!"

Based on both court and home-style cooking, this initiative aims to carry Okinawa's food traditions into the future.

At kindergarten, our menus already feature Ryukyu dishes, but on this day we focus even more on local ingredients and flavors. Through food education, we want children to connect with the history and culture of Okinawa.



September also brings Obon

What is Obon, and why do we celebrate it? What foods are packed into the special jubako (stacked boxes)? What do they taste like?

Obon traditions such as Unkē, Nakanuhī, and Ūkui are wonderful opportunities to pass on culture and food customs to children.

