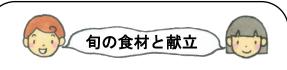


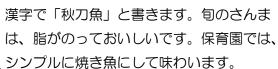
令和7年11月1日 くろかわのぞみ保育園 No 164

涼しい日も増え、秋らしい気候となってきました。秋は柿やりんごなど、旬を迎える果物がたくさんあります。ビタミンも豊富な果物は離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。今月は、つき組・そら組さんがスイートポテトのクッキングを予定しています。



●さんま

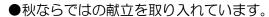
秋を代表する魚で 形が刀に似ていることから





献立の紹介

- ●新米の美味しい季節になりました。ごはんのおやつを取り入れています。
- ・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん



- 魚のもみじ焼き
- 焼き魚(さんま)さつま芋の黄名粉揚げ



11月24日は和食の日

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。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願いをこめて、制定されました。和食の4つの特徴について紹介します。

【和食】4つの特徴

・ 多様で新鮮な食とその持ち味の尊重

各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ 素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
 - 一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすいです。
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった食器を 利用したりするなど、季節感を表すことを大切にしています。

・正月などの年中行事との密接なかかわり

日本の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれてきました。 自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで 家族や地域の絆を深めてきました。



保育園では、毎年そら組さんに食育として数種類のだしを味わってもらっています。 普段保育園の味噌汁で取っているかつお節と昆布の合わせだしや、煮干し、干ししいたけのだしを 味わいます。