

きゅうしょくだより

令和7年11月 なかのしまのぞみ保育園

旬の食材と献立

●だいこん

寒くなるにつれ
おいしさの増す大根は、
これからの季節が旬です。



生でも煮ても干した乾物でもおいしく
食べられ、それぞれに味も栄養価も
異なり、味噌汁等でいただきます。



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。

- ・きのこごはん
- ・わかめごはん



●秋ならではの献立を取り入れています。

- ・魚のもみじ焼き
- ・ふかし芋
- ・きのこハンバーグ
- ・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お願いをこめて、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。



保育園給食でも、だしや旬の食材、各地の郷土料理、行事にちなんだ献立を取り入れて、子どもたちに和食を身近に感じてもらえるように配慮しています。