

19日は食育の日



11月24日は和食の日



11月24日は、和食の日です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。



まずは、『いただきます』と感謝の気持ちを表しましょう。
『いただきます』の『いただく』は、肉・魚・野菜など生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。

和食とは、『ごはん』、『おみそ汁』などの『汁もの』、『焼き魚』や『野菜の煮物』などのおかず、それに『おつけもの』をくみあわせたものをいいます。

『だし』とは、『こんぶ』や『かつおぶし』などの『うまみ』が、お湯のなかにとけだした『汁』のことです。おいしい『おみそ汁』や『煮物』をつくるときにつかいます。



香の物（漬物）は菜として数えません。

今月の食材は新米



新米の季節になりました。米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性がよく塩分を含まないので減塩にもつながります。

新米は、水分量が多いため、炊くときは、水分を減らして炊きます。新米は、色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり香りも豊かです。



11月の食事のおたより

子どもと一緒に買い物

子連れでの買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある週末などには、子どもと一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。

丸ごとの野菜を見る

「〇〇ちゃんが好きなさつまいもだよ。」
「かぼちゃってこんなに大きいんだね」などと話しながら丸ごとの野菜を観察します。

子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ?」「キャベツと白菜どちらを買おうかな?」などと尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで食べる意欲につながります。

食べ物の名前を知る

お店には、子供にとって目新しいものがたくさん。「これなあに?」には、ぜひ答えて食についての会話を広げましょう。



今月のレシピ



こぎつねご飯

材料（1人分）

米 60g 油揚げ 10g

A【砂糖 3g しょうゆ 少々 和風だしの素 少々】 白ごま 1.5g

作り方

- ① 米はとぎ、普通に炊く。
- ② 油揚げは熱湯をくぐらせて油抜きをし、縦半分にして横から千切りにして A の調味料で甘辛くに含めておく。
- ③ 白ごまは炒しておく。
- ④ 炊き立てのご飯に油揚げ、白ごまを混ぜ、盛り付ける。

※保育園では11月16日（木）の給食（お誕生日会）でいただきます。



食の豆知識

〇千歳飴の由来は？

子どもの健やかな成長を願う「七五三」に欠かせないのが千歳飴。江戸時代の浅草で長寿になる「千年飴」として長い棒のような飴を売り歩いたのが始まりだといわれています。昔は子どもの生存率が低かったため「元気に育ってほしい」という親の思いがこめられました。



今月の食材クイズ



米が新米と呼べる期間はいつまで？

A その年の11月30日まで

B その年の12月31日まで

C 翌年の1月31日まで

食品の表示制度を定めている JAS 法によると、新米は夏から秋にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米され、包装された米のことをいいます。（正解 B）

令和5年度
3～5歳児用 11月の献立

主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、屋食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。



(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.6
屋食とおやつ

日	曜	昼食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ヨーグルト80	ミルク 中華まんじゅう(強力粉、小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、 水、ラード、豚ひき肉、長ねぎ、 キャベツ、しょうが、はるさめ、 塩、ごま油、しょうゆ)	643	24.3	15.4	2.3
2	木	ご飯(米) ハンバーグステーキ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、 ソース、ケチャップ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)	ミルク カップケーキ(マーブル)(小麦粉、ビュアココア、 ベーキングパウダー、バター、 砂糖、牛乳、卵)	588	22.3	15.6	2.0
4	土	スパゲティ・ボリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、 こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
6	月	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、 みそ、でんぶん) さつまいものレモン煮(さつまいも、レモン、砂糖、塩) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、 バター、砂糖、卵黄、 グラニュー糖)	636	17.8	19.2	1.2
7	火	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) おひたし(ほうれん草、しょうゆ、糸削り) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク お好み焼き(さくらえび(茹)、 ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、 ソース、マヨネーズ、あおのり)	617	22.3	21.7	2.3
8	水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、 グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、 油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、 水、だしの素)	624	21.6	23.1	1.2
9	木	ご飯(米) メンチカツ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、卵、小麦粉、塩、こしょう、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク ポテサラサンド(食パン、 マヨネーズ、じゃがいも、 きゅうり、にんじん、チーズ)	630	23.0	21.4	2.1
10	金	ご飯(米) 照り焼きチキン(60g)(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆで野菜(ブロッコリー、塩) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク レモンケーキ(小麦粉、 ベーキングパウダー、バター、 砂糖、卵、レモン果汁、レモン)	527	27.1	12.0	1.8
11	土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、 油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
13	月	ご飯(米) オープンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) おひたし(キャベツ、きゅうり、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク スイートポテト(さつまいも、 バター、牛乳、砂糖、卵黄)	525	18.9	15.0	1.2
14	火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、 しょうゆ、ごま) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、 焼きのり)	734	28.8	20.9	3.0
15	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、 こしょう、ツナ油漬缶) 缶みかん(みかん缶)	ミルク シュウクリーム(バター、水、 小麦粉、卵、牛乳、砂糖、 バニラエッセンス)	630	21.5	19.0	2.1
16	木	ごはん(米) 揚げうどん(うどん、油、しょうゆ、だしの素、ごま) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	668	24.1	21.0	1.3
17	金	ご飯(米) ぎょうざ(ぎょうざの皮、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうゆ、塩、油) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク ジャムサンド(食パン、 いちごジャム、バター)	529	19.3	11.5	1.6
18	土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、 しょうゆ、塩、酢、でんぶん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
20	月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク さつまいもの松葉揚げ(さつまいも、揚げ油、砂糖、水、 でんぶん)	567	20.7	15.8	1.7
21	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、 ごま) 豚汁(豚肉、豆腐、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、煮干し、みそ)	ミルク ココア蒸しパン(小麦粉、 ビュアココア、 ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、 水)	596	25.9	12.4	1.9
22	水	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、しょうが、でんぶん、揚げ油) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)	ミルク ホットドッグ(ドッグパン、 バター、ウイナー、油、 ケチャップ)	541	23.3	19.5	1.9
24	金	ご飯(米) 変わり肉じゃが(豚肉、じゃがいも、揚げ油、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、 すりごま、しょうゆ、ソース)	569	19.3	10.4	2.2
25	土	スパゲティ・イタリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、 粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
27	月	ご飯(米) 炒り豆腐(豆腐、卵、塩、油、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) キャベツのごまあえ(キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ) ほうれん草と肉団子のスープ(豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぶん、ほうれん草、 スープの素、水、ラード)	ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、バナナ、 レモン果汁、牛乳、油)	637	25.7	19.6	1.9
28	火	ご飯(米) 鮭の磯辺焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) 煮豆(いんげんまめ(乾)、砂糖、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、 豚肉、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、油、ソース、塩、 こしょう、あおのり)	556	28.8	6.9	2.2
29	水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、 カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク 茶まんじゅう(あずき(乾)、 砂糖、塩、黒砂糖、水、小麦粉、 じゅうそう、でんぶん)	632	21.7	9.4	1.0
30	木	ご飯(米) 揚げワタンのくずあんかけ(ワタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶん) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク シュガートースト(食パン、砂糖、 バター)	496	15.9	12.7	1.3