

11月

きゅうしょくだより



令和7年
こぐま保育園
栄養士 佐藤

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。

これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になるので給食でもたくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう！



11月24日は和食の日

11月24日は11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されていますが、現状では食の多様化も進み日々の食事で和食文化を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっているようです。日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日はご家庭で食事を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか??

いろいろな天然だし

こんぶやかつお節、煮干しなどの天然素材を使った「だし」は香りもよく、うまみや栄養も豊富ですが塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は、味付けを薄めにしても美味しく感じられるので塩分や糖分を抑えることができます。給食ではかつおや昆布出汁を使っています。



柿を食べると医者いらず！？



秋の果物の代表のひとつである柿。

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため風邪の予防やストレスと緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み粘膜も強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和え物にもおすすめです

今日は何の日？

11月15日は、かまぼこの日



日本の文献にかまぼこが初めて登場したのは、平安時代の1115年です。その年号を11（月）と15（日）に分け、全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会が1983年に制定しました。また11月15日は七五三で、昔から紅白のかまぼこが用意されていたことにも由来しています。

10月23日はじゃがりこの日♪

じゃがいも、人参、青のりがはいったじゃがりこ風のおやつを作りました♪お店で見たことがあるぞ…と子どもたちも興味津々👀💡公式サイトで作成できて名前や味の欄など変更したオリジナルパッケージになっています。なんと蓋付きでペリっと剥ができるんです😊子どもたちから「本物みたい～！」「サクッとして美味しい～！」と大好評でした👍レシピを玄関に掲示していますのでぜひ家庭でも作ってみてください🌟

