給食だより

第２５４号・令和８年１１月



和食を知りましょう





日暮れが早まり、朝晩の気温が低くなってきました。空気も乾燥し、昼夜の寒暖差で体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない身体づくりをして毎日元気にすごしましょう。

知って得する 食の知恵袋

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（11）にほんしょく（24）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に料理そのものではなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた食習慣を指しています。ふだん食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか。

かつおと昆布のだしの取り方



材料

かつお節、昆布、水

作り方

鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。
次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。

ここに注目!

・昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
・お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。

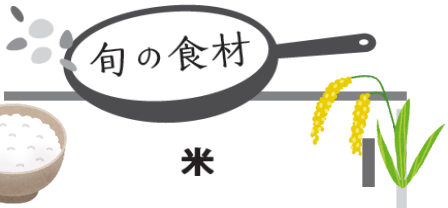
（公財）児童育成協会発行「こどもの栄養」2026年度11月号食育だよりから引用

保育所給食も和食が中心の献立です



毎日給食の展示をしておりますので、お迎えなどの際にご覧ください♪

●一汁三菜（一汁二菜）を意識しています
●煮干しやかつお節、昆布などでだしをとり、
薄味でも美味しく食べられるよう心がけています
●旬の食材も可能な限り提供しています



米

新米のおいしい季節です。日本の主食である米は腹もちがよく、どんなおかずにもよく合います。米のおもな栄養素は炭水化物です。炭水化物に含まれる糖質は、元気に活動するためのエネルギー源となるので、とても重要です。