

令和7年度

11月

鶴ヶ谷  
はぐくみ保育園



秋も深まり、旬を迎える食べ物がたくさんあります。子ども達にも美味しい秋の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。果物や芋類など離乳食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一緒に行いましょう。10月は、初めての地域の方をお招きした芋煮会を実施しました。例年はクラス毎野菜類の切菜のお手伝いをしてもらう調理活動に特化した活動でしたが、今年度は地域交流を主体にみんなで美味しく芋煮を味わう会としました。「同じ釜の飯を食べる」という言葉もあるように、一緒に食事することで、美味しさを分かち合い、和やかな雰囲気 of の会になっていました。さて、今月の24日は和食の日です。給食もその付近の日にちは和食を意識したメニューにしました。和食についてまとめたので参考にしてみてください。

## こども達に伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活ではほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみましょう。

### ★和食の基本「一汁二菜」

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。

### ★和食の特徴とメリット

#### ①ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ごはん」。だからこそ、いろいろな調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。ごはんは、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。「ごはん」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活につながります。

#### ②だしのうま味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決定づける「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分(グルタミン酸)は、子どもにとって安心感をもてる味です。出汁の風味とうま味を活用することで、子どもはいろいろな食材に挑戦しやすくなります。

#### ③旬に注目して食への関心を高める

四季が明確で雨が多い日本。その気候をいかして収穫される野菜などの農作物は多彩で、海からの恵みである「魚の種類」も豊富です。食材に旬があるのは日本ならではの季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたすることは、子どもの食への関心を高めます。

#### ④「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。

# 11月のこんだて

令和7年度  
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,さつまいものオレンジ煮,グレープフルーツ	クロワッサン,ハッピーターン,牛乳
02	日			
03	月		文化の日	
04	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,鯖の塩焼き,切干大根煮,オレンジ	焼き芋,ハッピーターン,牛乳
05	水	クラッカー,牛乳	ご飯,かぶとわかめのみそ汁,鮭の香りみそ焼き,じゃがいもカレーソテー,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
06	木	星たべよ,牛乳	ご飯,けんちん汁,骨太卵焼き,ブロッコリー,りんご	ジャムサンドクラッカー,牛乳
07	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ポークカレーライス,まめまめサラダ,バナナ	フルーチェ,ビスケット,牛乳
08	土	ビスケット,牛乳	豚丼,里芋の煮ころがし,オレンジ	ドーナツ,ジョア(ストロベリー)
09	日			
10	月	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋と油揚げのみそ汁,鮭の西京焼き,キャベツの胡麻マヨネーズ,みかん	レーズンボウル,牛乳
11	火	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,鶏肉のケチャップ煮,ほうれん草とツナの和え物,バナナ	ごまトースト,牛乳
12	水	星たべよ,牛乳	ご飯,ミネストローネ,マカロニオムレツ,小松菜のサラダ,りんご	オレンジゼリー,あんぱんまんソフトせんべい,牛乳
13	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,みそ汁,ほっけの塩焼き,大根サラダ,グレープフルーツ	鮭ごまおにぎり,牛乳
14	金	アップル&キャロットジュース	焼き肉丼,キャベツとはるさめの中華スープ,オレンジ	ドーナツ,牛乳
15	土	クラッカー,牛乳	マーボー豆腐丼,牛乳(以上児)さつま芋の甘煮,バナナ	せんべい,ウエハース(以上児)アップル&キャロットジュース
16	日			
17	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,オニオンスープ,製豆腐,納豆マヨ和え,みかん	ツナスパゲティ,牛乳
18	火	ソファール元気ヨーグルト	バターロールパン,豆腐のクリームシチュー,うまこりー,りんご	ごへいもち,牛乳
19	水	ビスケット,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,鮭の味噌チーズ焼き,青菜と海苔のおひたし,みかん	おからのドーナツ,牛乳
20	木	ジョア(プレーン)	ご飯,じゃが芋のみそ汁,さばの香味焼き,ひじきの五目煮,オレンジ	たいやき,せんべい,牛乳
21	金	クラッカー,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,納豆チーズオムレツ,にぎやかおひたし,バナナ	マシュマロバー,牛乳
22	土	星たべよ,牛乳	カレーライス,中華きゅうり,グレープフルーツ	カステラ,せんべい(以上児)牛乳
23	日		勤労感謝の日	
24	月		振替休日	
25	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐みそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,たたき胡瓜,オレンジ	きな粉マカロニ,せんべい,牛乳
26	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,なめこと油揚げのみそ汁,あんかけ卵,にぎやかおひたし,りんご	ゆかりご飯,牛乳
27	木	星たべよ,牛乳	ご飯,切干大根とかぼちゃのみそ汁,鮭のごま風味焼き,納豆和え,バナナ	おかかチーズおにぎり,
28	金	アップル&キャロットジュース	マーボー豆腐丼,わかめスープ,グレープフルーツ	カステラ,牛乳
29	土	クラッカー,牛乳	焼き肉丼,南瓜のバター煮,オレンジ	源氏パイ,ハッピーターン(以上児)白ぶどう&ほうれん草ジュース
30	日			

## 🍷 今月の献立について 🍷

今月は、11/24(月)和食の日になみ、みそ汁をはじめとした和食メニューを多く取り入れることを意識しました。だんだんと寒さが増すこの時期に給食でほっこり温まることができたらと思います。しっかり栄養を摂り、元気な体で冬本番に備えていきましょう。

		1人あたり - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	600	24.3	17.8	1.5
3歳未満児	給与量	533	21.0	15.2	1.3