

給食だより

2024年11月 あけぼのこども園

～伝統的な和食文化に触れよう～

寒くなり冬が近づいてきました。風邪をひかないように温かい食事を心がけましょう。
さて、11月24日は“いいにほんしょく”「和食の日」です。

《和食の4つの特徴》

- ◎新鮮な食材と素材の味を生かす調理
- ◎四季のうつろいや自然の美しさを表現
- ◎栄養バランスがよく健康的な食事
- ◎年中行事との深いかわり

園では和食文化を子どもたちに伝える機会として、四季折々の旬の食材や伝統的な行事食を献立に取り入れています。



		11月の献立		午前おやつ	午後おやつ			
1	金	カレイみそ煮	だし巻き卵	フロッコリーおかか和え	フルーツ	お菓子	シュガー トースト	
2	土	さつま汁	アジフライ	もやし中華和え	フルーツ	ヨーグルト	お菓子	
3	日	祝日・文化の日						
4	月	振替休日						
5	火	豆腐ナゲット	ひじき煮	小松菜サラダ		お菓子	ホットケーキ	
6	水	親子煮	ひとロスパ	つけ野菜		ヨーグルト	お菓子	
7	木	塩鮭	きんぴらごぼう	ポテトサラダ	フルーツ	お菓子	お菓子	
8	金	しょうが焼き	かぼちゃ甘煮	ほうれん草ツナ和え		お菓子	カルシウム トースト	
9	土	せんべい汁	肉しゅうまい	中華春雨サラダ	フルーツ	チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
10	日	休日						
11	月	コーンシチュー	ナゲット	コールスロー	フルーツ	お菓子	お菓子	
12	火	千キンカツ	もやしたらこ炒め	小松菜なめたけ和え		お菓子	メロンパン スコーン	
13	水	赤魚みそ焼き	おから炒め	トマトサラダ	フルーツ	ヨーグルト	お菓子	
14	木	いもっこ汁	白身魚フライ	マカロニサラダ	フルーツ	お菓子	お菓子	
15	金	八宝菜	ほうれん草かぼちゃ和え	つけ野菜		お菓子	七五三 カッスケーキ	
16	土	かに玉スープ	エビしゅうまい	スパゲティサラダ	フルーツ	ヨーグルト	お菓子	
17	日	休日						
18	月	タンダーチキン	子とえ	フロッコリーサラダ		お菓子	お菓子	
19	火	タラマヨ焼き	もやしひき肉炒め	小松菜ハム和え	フルーツ	お菓子	さつまいも ドーナツ	
20	水	煮込みハンバーグ	和風ひとロスパ	フルーツ		ヨーグルト	お菓子	
21	木	野菜肉巻き	春雨ツナ炒め	ほうれん草ごま和え		お菓子	ハムチーズ マフィン	
22	金	焼き魚(ほっけ)	ひじき煮	中華春雨サラダ		お菓子	バター スティック	
23	土	祝日・勤労感謝の日						
24	日	休日						
25	月	きのこカレー	エビフライ	もやしささみ和え	フルーツ	お菓子	お菓子	
26	火	お誕生会	ナポリタン	アンパンマンポテト	キャベツツナサラダ	フルーツ	...	ひよこ 蒸しパン
27	水	焼き魚(さば)	かぼちゃとほうろあんかけ	小松菜サラダ	フルーツ	お菓子	オレンジ ゼリー	
28	木	豚汁	ギョーザ	ごぼうサラダ	おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子	
29	金	キャベツしゅうまい	きんぴられんこん	ほうれん草なめたけ和え		お菓子	さつま スティック	
30	土	すき焼き風煮	春巻き	もやし中華和え	フルーツ	ヨーグルト	お菓子	

《和食のおはなし》

★組み合わせのコツ



主食を重ねない
主食・主菜・副菜は一品ずつ



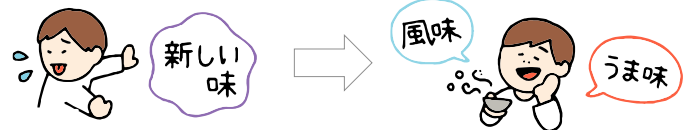
主材料を重ねない



同じ調理法を重ねない

★子どもに安心感を与えるだし

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。



経験が少なく予測できない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

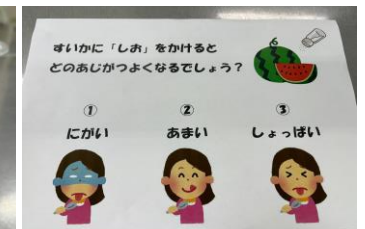
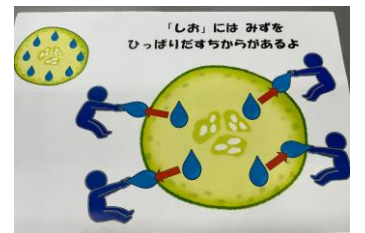
同じ味・風味を感じることで安心する

★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。また、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。



「塩」についての食育をしました。クイズや実験をして楽しみましたよ♪



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。