

11がっ

# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和7年11月1日 上麻生保育園

吹く風に時折寒さを感じる季節になってきました。温かいご飯や汁物がおおいしく感じられる季節ですね。新米や秋ならではの食材を取り入れた、温かい食事これから来る寒さにも負けない身体作りをしていきましょう。



## 旬の食材と献立

### ●さんま

秋を代表する魚で



形が刀に似ていることから

漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは、脂がのっておいしいです。

保育園では、シンプルに焼き魚にして

味わいます。



### ●新米の美味しい季節になりました。

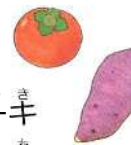
ごはんのおやつを取り入れています。

・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん

### ●秋ならではの献立を取り入れています。

・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ

・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



11月24日は「和食の日」

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。

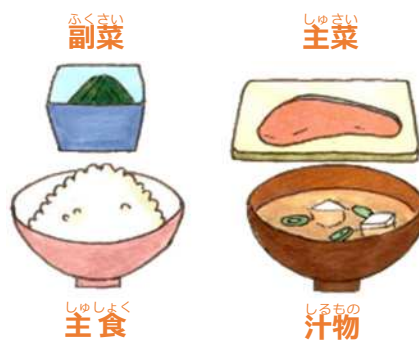
ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立のことを指し、いろいろな食材を少しずつ摂ることができます。

和食の魅力の1つに「だし」があります。「だし」にはさまざまな種類があり、料理に合わせて選ぶことで、味わいをより高めてくれるものです。

保育園では、昆布とかつお節の2つのだしをとって、汁物などに使用しています。昆布とかつお節のだしを混ぜているので、うま味の相乗効果が生まれ、強いうま味のだしになります。

「だし」を使用して、塩分は控えめのおいしい料理を作りましょう。

## 和食の基本の配膳マナー



食器の配置は、左にご飯茶碗、右に汁椀。さらに、右上に主菜（メインのおかず）、左上に副菜（煮物、和え物など）を並べます。左手で食器をもって食べやすいような配置になっていますが、地域によって多少異なります。