

給食だより ～11月号～

令和7年11月1日
高石保育園

カラッと気持ち良く晴れる日が増えてきましたね。そよ風がしだいに冷たくなってきて、木の葉も少しずつ色づき始めています。

今月は、新米がおいしい季節なので、お米の味をしっかりと味わえるようなメニューを取り入れたり、11月8日（いいはの日）にちなんで、咀嚼力を育むことができるような献立を取り入れたりしています。ぜひ、ご家庭での食事の参考にしてみてください。



旬の食材

●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。



献立の紹介

●ゆかりごはん、きのこごはん、わかめごはん

新米の美味しい季節になりましたので、ごはんのおやつを多く取り入れています。



●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
秋ならではの献立を取り入れています。



今日は何の日！？

11月8日は、「いい歯」の日

●ひと口 30 回、まずは1品からでも、よく噛もう

→よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は歯を溶かす「酸」を薄めて虫歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

よく噛むことでいい効果がたくさんあります。

- ① 消化を助ける
- ② あごの発達
- ③ 脳の活性化
- ④ 肥満防止
- ⑤ 唾液が増えることで、免疫力アップ、虫歯予防



たくさん噛んで、歯を大切にしましょう。

11月24日は、「和食」の日

11月24日は、「いい=11、にほんしょく=24」の語呂合わせから「和食の日」とされており、日本の伝統的食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。

和食の味の基本は「だし」です。保育園でも、こんぶと、かつおぶしを使用して「だし」をとっています。

だしは、こんぶ、かつおぶし、焼きアゴ、にぼし、干しいたけ、干しえびなど、様々な食材からとることができます。色々な食材のだしの味の違いを比べてみるのもよいですね。



この形はなんだろう？

かぼちゃペーストのクッキー生地を、かぼちゃの形に型抜きして提供した日のことです。給食室前で、何人かの子どもたちが「今日のおやつ美味しかった～」と言ってくれたので、「さて、今日のクッキーはなんの形だったでしょうか？」とクイズを出しました。すると、一斉に「かぼちゃ!」と答えてくれました。大正解です!!

もうすぐ“ハロウィン”ということも、子どもたちはわかっていたようで、季節の行事と食べ物のつながりを理解していることを実感し、嬉しくなったお話です。



出展：いらすとや