

11月 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8年11月1日　東小田保育園

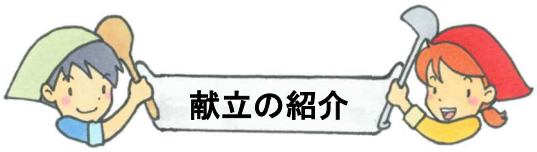


●ブロッコリー

旬は10月から3月です。川崎市内でも多く生産されている野菜で、この時期には畑で栽培されている様子を見ることができます。

塩ゆでにするだけでもおいしいブロッコリーを、今月の給食では人参やコーンと合わせた「彩り野菜のピクルス風」、「おかか和え」でいただきます。





- 新米がおいしい季節です。おやつでも新米の味を楽しめるように取り入れました。
  ・胡麻塩おにぎり　・青のりごはん
- 新献立の「オレンジクッキー」は、マーマレードを練りこんだクッキーです。アレルギーに配慮して、卵や乳製品を使わずに作ります。



和食で元気なからだづくり



☆ 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、世界中から注目されています。日本の食文化の良さを知り、和食に親しむきっかけの日です。

☆ 一汁三菜で栄養バランスが整います

和食は「一汁三菜」といわれ、ご飯に汁物、主菜1品、副菜2品を組み合わせた食事スタイルです。

さまざまな食材を使った料理を組み合わせることで、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランス良くとることができます。



☆ 旬の食材を使う和食で食体験を豊かに

和食の特徴は、旬の食材を使い、素材のおいしさを生かした料理であることです。また、季節を感じられる美しい盛り付けも魅力の一つです。

旬の食材は味が良く、栄養もたっぷりです。子どもの頃からさまざまな食材や料理に親しむことで、健康な体づくりにつながるだけでなく、食への興味も育まれます。