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　　梶ヶ谷保育園

旬の食材と献立

●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。



献立の紹介

- 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。



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。

和食の基本の配膳マナー



和食の配膳には、地域や家庭によって多少の違いもありますが、手前にお箸、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）を置く形が基本とされています。この和食の配膳の基本の形は昔から受け継がれてきた和食のマナーで食べやすくこぼしにくい並べ方です。保育園でも食事の時間に「ごはんはどこかな？」「お味噌汁はどっち？」と確認しながら楽しく配膳を学んでいます。

イラスト出典：食育ガイド＆おたよりデータ集：ナツメ社

マナーのお話（4歳クラスにて）

夏に食事のマナーについて話したときのことです。子どもたちが給食を食べているイラストの中から、「マナーが守れていない子はだれかな？」を探してもらうと、みんな次々に発見してくれました。その中で、いつも元気なＡくんが「この子は立ち歩きながら騒いでる！」と答えると、周りの子どもたちから一斉に「いつもＡくんがやってんじゃん！」のツッコミが。さっきまで自信満々だったＡくんも思わずしゅん・・・。子どもたちは大人の姿をよく見ているだけでなく、お友達の姿もしっかり見ています。そして時には、大人から何度言われるよりも、お友達の何気ない一言の方が心に響くことがあります。食事のマナーは、ただ上手に食べるためだけのものではありません。友達との関わりの中で思いやりや気づく力も育んでいます。日々の給食時間は、「食べ方」を身につける時間であると同時に、「人として成長する時間」でもあるのだと感じています。

