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　　津田山保育園

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

姿勢のお話（3歳クラスにて）

先日３歳クラスで「食事のときの座り方」についてお話ししました。合言葉は「足ぺったん！おなかぴったり！おせなかぴん！」です。



足の裏をしっかり床や足台につけ、おなかをテーブルに近づけ、背筋を伸ばして座ると、食べ物を噛みやすくなり、食事にも集中しやすくなります。　お話の中で、足をぶらぶらさせたり、ひじをついたり、背中を丸めたりした「悪い姿勢」のイラストをみせたところ**「あ、パパだ！」「うちのパパもいつもやってる～！」**　という声があり、みんなで大笑いになりました。子どもたちは身近な大人の姿を本当によく見ていますね。

園でも引き続き声をかけていきますので、ご家庭でもぜひ「足ぺったん！おなかぴったり！おせなかぴん！」を合言葉に、親子でよい姿勢を意識してみてください。