



きゅうしょくだより

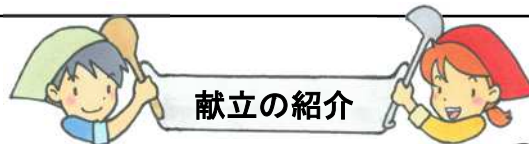
令和7年11月 土淵保育園



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。



献立の紹介

- 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。

日本には豊かな自然があるため、和食は各地で地
域の特産物が用いられています。一汁三菜の balan
スがとれた食事は、自然の美しさや四季を表現し、
年中行事とも深く関わっています。

そんな和食はユネスコ無形文化遺産に登録され
ています。和食の日には、和食や日本の伝統的な食
文化について考えてみるとよいですね。

保育園では7日と21日の献立が旬の食材を
使用した和食になっています。

7・21日献立

ごはん

魚のもみじ焼き

きんぴらごぼう

のっぺい汁



上手なおはしの持ち方の道しるべ！！

食事を食べるときに欠かせないおはし。おはし
が上手に使えるようになるために、段階を踏むこ
とで正しい持ち方が身につきます。

まずは、スプーンのぴよぴよ持ちができるよう
に練習してみましょう。できるようになったら、い
よいよおはしにチャレンジです。



ぴよぴよ持ち
→親指、人差し
指、中指の3本で
持つ持ち方です

