

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　土渕保育園

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（火）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。

ごはんを中心に、魚や野菜、味噌汁などを組み合わせる和食は、日本の大切な食文化のひとつです。給食でも、旬の食材やだしのうま味を味わいながら、和食のおいしさを楽しみましょう。

保育園では、
10 日と 24 日は和食献立です！

★メニュー★
- ごはん
- 鶏挽肉のつくね焼き
- 磯煮
- 味噌汁（絹豆腐、ほうれん草）
- みかん

冬に向けて　免疫をつけよう

これから寒さが増す時期となり、体調を崩しやすくなります。

元気に過ごすためには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事を心がけましょう！

食器の並べ方について

ごはんは左、味噌汁は右など、料理や食器の並べ方を知っていますか？ごはんの準備をするときなどに、子どもに声をかけながら行うと、自然に正しい並べ方を覚えることができます。和食や洋食などで並び方の違いがあることも、伝えていけたらいいですね。



イラスト出典：メイト