



11月 給食だより



秋晴れの空が続き、肌を撫でる風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。11月は「和食月間」です。和食文化の認識を深めて、次世代に和食文化の保護と継承していく大切さを考える月です。和食で重要なものは「だし」。だしは、さまざまな料理のベースになる要です。保育園の給食でもだしを使った料理が多いので、子どもたちにだしの美味しさを感じてもらいたいと思います。

「11月24日は和食の日」

11月24日は、11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせから、「和食の日」に制定されているそうです。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。この日は、日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日となっています。ここでは、和食の4つの特徴をご紹介します。

- ・多彩な食材、多様な調理法を楽しめる
- ・一汁三菜を基本とする食事スタイルは、栄養のバランスが取りやすい
- ・料理と季節に合った添え物や器で四季を感じ、味覚を育てる
- ・正月などの年中行事との関わりと、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域との絆を深める



「七五三の由来」

七五三の起源は諸説ありますが、平安時代にまで遡ります。この時代に宮中で執り行われていた3つの儀式が基になっていると言われてます。3歳の髪置きの儀、5歳の袴着（はかまぎ）の儀、7歳の帯解（おびとき）の儀を節目とし、子どもの成長に感謝し、健康に育つことを祈願してきました。江戸時代には七五三の原型ができたと言われてます。ちなみになぜ11月15日なのかと言うと、11月は収穫が終わる時期で五穀豊穡を感謝する月なんだそうです。



保育園の人気メニューをご紹介します！

野菜が苦手な子も食べられる

【魚の夕焼けソース】



材料（4人分）

- ・お好みの魚 4切れ
- ・人参 40g
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1強
- ・ケチャップ 小さじ2

作り方

- ①魚に塩を振ってしばらく置き水気を拭く。
- ②耐熱ボウルにおろした人参を入れてラップをかけて、電子レンジで1分加熱する。粗熱が取れたら、調味料を混ぜ合わせる。
- ③魚を焼いて器に盛り付け、ソースをかける。（魚にソースをのせて焼いてもOK）

 令和6年11月発行 管理栄養士 若林由香里

