



2025 年

11月 食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■13日 家常豆腐

中国の家庭料理、豆腐と豚肉、たくさんの野菜やキノコを炒め煮にした栄養満点の料理です。



豆腐の良質なたんぱく質は、みんなの体を作るのにとっても大事です。

■18日 秋野菜カレー

秋の恵みがたっぷり入ったカレー！甘いサツマイモ、ホクホクのかぼちゃ、食物繊維たっぷりのキノコなど、秋が旬の野菜をたっぷり使ったカレーです。お腹の調子を整えてくれる栄養がいっぱい！



■25日 レンコンつくね

かみかみパワーで元気いっぱい！鶏肉などのお肉と、シャキシャキのれんこんを一緒にこねたつくねです。



■食育クイズ(11月)

七五三のお祝いに欠かせない、長くて縁起の良いお菓子は何でしょう？

1. だんご
2. 千歳飴(ちとせあめ)
3. ショートケーキ

正解は欄外に…



▼11月は、おいしい秋の恵みがたくさん！「ごぼう」「れんこん」などの根菜や、「みかん」「りんご」などの果物、「鮭」などのお魚が旬を迎えます。

旬の食材は栄養満点で、この時期の体づくりにぴったり。ぜひご家庭でも、旬の食材を食卓に取り入れて、季節の味を楽しんでみてくださいね。

▼インフルエンザや胃腸炎など、感染症が流行しやすい時期です。

食事の前はもちろん、外から帰ってきた時やトイレの後など、こまめな手洗い・うがいを習慣づけましょう。「いただきます」「ごちそうさま」の前に、石鹸でしっかり手を洗うことをご家庭でも声かけしてくださいね。

▼11月には「和食の日(11/24)」や「勤労感謝の日(11/23)」があります。

「和食の日」にちなんで、日本の伝統的な食事の良さを見直したり、「勤労感謝の日」には、食事を作ってくれる人や食材に感謝する気持ちを育んだりする良い機会です。

家族みんなで食卓を囲み、「ありがとう」の気持ちを伝えながら、楽しい食事の時間を過ごしましょう。食事は楽しく、感謝の気持ちを忘れずに！



■11月の食育カレンダー

15日 七五三

七五三は、子どもの成長を祝い、今後の健やかな成長を願う日本の伝統的な行事です。そのいわれは、古くからの成長儀礼に由来しています。

3歳:「髪置き(かみおき)」3歳からは髪を伸ばし始める儀式です。

5歳:「袴着(はかまぎ)」男の子が初めて袴を着用する儀式です。

7歳:「帯解き(おびとき)」女の子が、付け紐で着ていた着物から、大人と同じように帯を締める着物へと替える儀式です。

これも女性として成長する節目を表しています。

23日 勤労感謝の日

元々は新嘗祭(にいなめさい)という宮中行事に由来しています。

勤労感謝の日は、日本の豊かな実りへの感謝という伝統的な意味合いを受け継ぎつつ、現代社会における働く人々への敬意と、お互いに感謝し合う心を育む日として位置づけられています。

24日 和食の日

「和食の日」は、2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念し、日本の食文化の大切さを再認識し、和食の保護・継承を目的として、和食文化国民会議が提唱し、2014年に制定されました。

「い(1)い(1)に(2)ほ(4)んしょく」の語呂合わせからきています。



11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	西の市 12日・24日					



給食室の頼れるリーダー「相馬絵里子」主任にインタビューです。

～管理栄養士が語る、美味しくて安心な給食のこだわり～

▼自己紹介をお願いします。

秋田県出身、小中学生3人の母、趣味はランニング(10km)です。

▼管理栄養士としてこども園の給食室で働くことになったきっかけは？

未来のある子どもたちのご飯を作りたい！

子ども達の元気なパワーをもらいたい。

▼日々の給食づくりで、特に大切にしていることは何ですか？

安心安全な給食、美味しい給食、を両立させたい。

▼アレルギー食の対策については？

毎朝のミーティングで、今日のアレルギー食について全員で確認、共有しています。

▼子どもたちが給食を食べている時の様子で、印象に残っているエピソードは？

お皿に残ったソースをお皿がピカピカになるまでなめている様子を見てとてもうれしい気持ちになりました。

▼食を通じて、子どもたちにどんな力を育んでほしいと思いますか？

私達のからだは食べ物でできているので、食べないと元気がなくなってしまう。食べるということは生きること。食べることの大切さを育んでほしい。

▼ご家庭で、子どもと一緒に「食」を楽しむためのアドバイスあれば？

食事の盛り付けを子どもと一緒にしたり、また、任せてみると、新しい発見があったり、会話が広がり「食」を楽しめると思います。

▼主任自身が子どもの頃に好きだった食べ物や思い出の料理があれば？

子どもの頃からいまでも一番好きな食べものは「お寿司です。また、秋田の「きりたんぼ鍋」は子どもの頃は日常的に食べていました。



■旬の食材

11月は秋の深まりとともに、収穫の秋を代表する美味しい食材が豊富に旬を迎えます

●やさしい

・れんこん

シャキシャキとした食感が特徴。煮物、挟み揚げ、きんぴらなどに。

調理法によって食感が大きく変わるのが特徴です。軽く加熱すればシャキシャキ、じっくり加熱すればホクホクとした粘り気が出ます。

●さかな

・ブリ

旬のブリは、特に脂の乗りが非常に良いのが特徴です。とろけるような口当たりと濃厚な旨みが楽しめます。この脂にはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、血液サラサラ効果や脳の活性化に役立つと言われています。

●くだもの

・キウイフルーツ

国産は11月～3月頃(輸入物は年間を通して流通)。なんととってもビタミンCの含有量が非常に高いのが特徴です。風邪予防や美肌効果が期待できます。一個で1日に必要なビタミンCのほとんどを摂取できるとも言われています。

