



2025 年 11 月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

食欲の秋 秋の食材を楽しもう

秋も深まり、柿やみかんなど旬を迎える果物がたくさんあります。こどもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能もさまざまです。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

11 月 24 日は、和食の日

「和食」は、日本の素晴らしい食事の文化です。それは、単に料理のことだけではありません。自然を大切にする気持ちを基準にした食文化です。食材を選んだり、料理の仕方、おもてなしなど、すべてを含んだ「日本人の習慣」だと言えます。この文化は世界中の人々に注目されています。ユネスコ無形文化遺産に登録されています。この機会に和食文化の大切さについて考えてみましょう。

家庭でできる和食の取り組み

1. 感謝の気持ちを伝える

食事の時に「いただきます」
「ごちそうさま」をいう



2. 季節感を楽しむ

旬の食べ物を味わう
季節の行事に触れる



3. 手軽な和食から始める

「おにぎりとお味噌汁」など、和食を
生活に取り入れるきっかけを作る



注目されるだし



和食文化が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。



・昆布…上品で控えめな、うま味



素材の味わいを大切にする料理に

・煮干し…こくのある、うま味の強いだし
みそ汁・煮物などにぴったり



・花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品な
だし。素材の味を生かしたいときに



・かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし
麺類・煮物・濃い味つけ向き



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

