給食だより

2026 年 11 月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標　収穫を楽しんで給食の中の旬の食材を探してみよう！

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。さつまいもやさといもの収穫が最盛期を迎え、冬野菜へと移り変わる時期です。魚やいも、野菜など、秋から冬にかけての旬の食材を存分に味わいましょう。

11月24日は「和食の日」

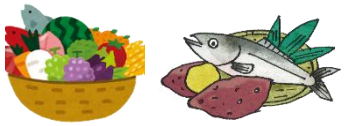
日本の秋は、実りの季節です。自然に感謝して、来年の作物が豊かに実り、たくさんの収穫があることを願う祭りなどの行事が行われる季節でもあります。11 月 24 日は「いい＝１１・にほんしょく＝２４」で「和食の日」です。和食の料理だけではなく、日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。 この機会に和食文化の大切さについて考えてみましょう。

家庭でできる和食文化の取り組み

◆感謝の気持ちを口にする
「いただきます」
「ごちそうさま」 を言う。



◆季節感を楽しむ
旬の食材を選ぶ。



◆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。



◆「だし」を味わう
だしパックやかつお節、昆布のだしを使ってみる。



◆行事食を楽しむ
冬至にかぼちゃ、お正月におせち料理、ひな祭りにちらし寿し等できる範囲で、取り入れる。



「だし」の良さを知ろう

だしがきいていると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。漬ける時間がないときは、電子レンジを使う方法もあります。いつもの食事に「だし」のうま味を取り入れてみましょう。

電子レンジで手作りだし

【材料】昆布　2ｇ(5cm)、かつおぶし 10ｇ （ひとつかみ）、水 400 ㎖
【作り方】深めの容器に材料を入れたら、ラップをかけずに、
電子レンジ 500W で 5 分加熱してザルなどでこす。