

# きゅうしょくだより

11月

2025年11月1日(土)

## 11月24日はいい和食の日

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。  
ご了承ください。

ようやく涼しくなり、実りの秋、味覚の秋がやってきました。

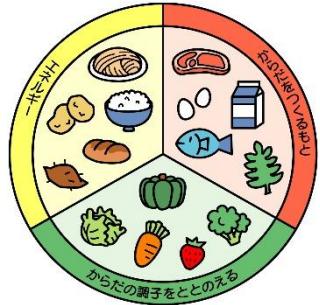
11/24(月)は、いい和食の日です。

「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。

ひらお保育園の給食でも、一汁二菜の和食献立を基本としています。

これからも、子どもたちに旬の食材を伝えながら、献立を考えていきたいと思っています。



## 11月のリクエスト献立は、「つき」からです。

11/17(月)のメニューを考えてもらいました！

- |    |                         |                         |
|----|-------------------------|-------------------------|
| 昼食 | ・ゆかりごはん<br>・小松菜と人参のごま和え | ・鮭の塩焼き<br>・かぼちゃともやしの味噌汁 |
|----|-------------------------|-------------------------|

おやつ・さつま芋のマヨネーズ焼き



今回のリクエスト献立から、5歳さんには昼食からおやつまで1日の献立を考えてもらいました。クラスでは三色食品群のお話もしてくれていて、担任の先生がます主食をご飯にするか、パンにするか聞かれると子どもたちは「ごはんがいい！」と一致しました。

そこから白いご飯にするか、味付きのご飯にするか意見を出して決めました。

おかずはお肉かお魚か聞くと、旬の食材の載っている絵本を見た子からは「秋に美味しい鮭がいい」とすんなりと決まりました。

副菜は「野菜のおかずは胡麻和え！胡麻和えが好き。」汁は「かぼちゃともやしの味噌汁がいい」とひらおの子どもたちは和食が大好きな事がよく分かります。

彩りもバランスも とても良い献立になりました。

おやつは「さつま芋のマヨネーズ焼き」です。考えててくれた女の子はさつま芋の中をくりぬいてマヨネーズを入れて焼くと教えてくれましたが、小さい子もいるからもう少し食べやすい形にしてもいいか聞いて了承をもらいました。いつもとは違った甘しょっぱいお芋になりそうですね。



### ◆旬の食材◆ ~鮭~

鮭は、良質なタンパク質をはじめ、EPA・DHA、ビタミン類、アスタキサンチンなど多彩な栄養素を含む食材です。免疫力や脳機能のサポート、美肌効果、骨の健康維持などが期待できます。

魚全体の消費量が落ち込む中、世界の漁獲量の1/3を日本で消費しています。主なサケは天然の紅鮭(ベニザケ)、天然と養殖のキングサーモン、養殖がほとんどの銀鮭(ギンザケ)、アトランティックサーモン、品種改良によって作られたサーモントラウトなどたくさんの種類があります。

人気の塩焼きの他にもちゃんちゃん焼きやフライ、ムニエル、身をほぐしてチャーハンや三平汁などの汁物にも幅広く使える食材です。