11月 給食だより

那珂こども園
令和８年１１月１日

朝晩の冷え込みが増し、秋も深まってきました。木々の葉も色づき、
いよいよ冬の訪れを感じる季節です。体調を崩しやすい時季でもあるので、
寒さに負けない体づくりを心がけましょう。
好き嫌いなく食べること、早寝・早起き・朝ご飯を心がけることが大切です。
温かい食事をしっかり食べて、元気いっぱい過ごしましょう。



11月24日は「和食の日」～和食のおいしさを楽しもう～



１１月２４日は和食の日です。
和食は日本の自然や季節を大切にしながら受け継がれてきた食文化です。ご飯を中心に、汁物やおかずを組み合わせることで、さまざまな食材をバランスよく食べることができます。
昆布やかつお節などからとる「だし」には、うま味がたっぷり含まれています。だしを使うことで、素材のおいしさを感じながら、薄味でもおいしく食べることができます。
園の給食でも、ご飯や味噌汁、煮物などを通して、こども達が和食のおいしさに触れられるようにしています。
ご家庭でも日本の伝統的な食文化に触れてみてはいかがでしょうか。

和食の基本「一汁三菜」

ごはんに汁物とおかずを組み合わせることで、さまざまな食材を取り入れやすくなります。



だしのうま味を味わおう

昆布やかつお節などからとる出汁は、和食のおいしさを支えています。香りやうま味を感じてみましょう。



旬の食材を楽しもう

さつま芋、大根、きのこなど、秋から冬においしくなる食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。






秋の食材に触れてみよう




秋の食材には、さつまいも、れんこん、だいこん、きのこ類など、おいしい秋の味覚がたくさんあります。旬の食材は栄養も豊富で、季節ならではのおいしさを楽しむことができます。
食育活動では、さつまいも洗いやきのこを割くなど実際に見たり、触ったり、香りをかいだりしながら、食材の色や形、感触の違いを楽しんでもらおうと思います。
こども達が食材に親しみを持ち、「どんな味がするのかな」「給食で食べてみたいな」と興味を広げられるよう、さまざまな食材や料理に触れながら、食べることの楽しさを感じられるようにしていきたいと思います。
ご家庭でも、買い物や食事の際に「これは何という野菜かな？」「どんな香りがするかな？」など、食材について会話を楽しんでみてください。

食べ残しを防ぐには？

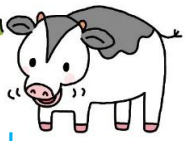
小食や偏食、好き嫌いが多いこどもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べることも大切です。好きなものを中心に入れるのも良いです。お弁当箱を開けたときに、興味を引くようなものを入れるのもOK！お弁当で一番気を付けなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。

お弁当の日
11月20日(金)
よろしくお願いします。





11月8日「いい歯の日」



食べ物をよく噛むことは、美味しく食べることや消化を助けることにつながります。

園ではいろいろな食材の味や触感を楽しみながら、よく噛んで食べる習慣を身につけていきたいと思います。

ご家庭でも食後の歯みがきを心がけ、こどもたちの大切な歯を見守っていきましょう。



七五三のお祝い

１１月１５日は七五三です。

七五三は、こども達がこれまで元気に成長してきたことに感謝し、これからの健やかな成長を願う日本の伝統行事です。

千歳飴は、細かく長い形から「長寿」を表し、こども達がいつまでも元気に長生きしてほしいという願いが込められています。

これからも、たくさん食べて、たくさん遊び、すくすく大きくなってほしいです。



調理のコツ



非常時に備えた炊飯方法

地震や台風などで停電すると、炊飯器が使えなくなることがあります。

そんな時、ふた付きの鍋とカセットコンロがあれば、ご飯を炊くことができます。

日ごろからお米や水、カセットコンロなどを備蓄し、いざというときに備えておくと安心です。

ご家庭でも一度、鍋での炊飯に挑戦してみてはいかがでしょうか。

普段から防災について家族で話し合い、災害時の食事について考えてみましょう。

1.材料と準備するもの

米　1合　　水　200㎖前後

必要な道具：ふたつきの鍋、計量カップ、しゃもじ、カセットコンロ、ガスボンベ

2.炊き方の基準

①米を洗って水に浸す

米を洗い、分量の水に浸します。夏は30分冬は約60分が目安です。

②強火で沸騰させる

ふたをして中火～強火にかけます。沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にします。

③弱火で10～15分炊く

ふたをしたまま弱火で加熱します。途中でふたを開けず、焦げないよう火加減に注意します。

④火をとめて10分蒸らす

火を止めたら、ふたをしたまま約10分蒸らします。最後にしゃもじでふんわり混ぜたら完成です。

★カセットコンロで炊く場合は、ガスボンベのカバーを覆うようなサイズの鍋を使うと危険なため、安全に使えるサイズを確認してください。



こどもたちに人気メニューのレシピをご紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

ポテトのチーズ焼き





〈材料〉（4人分）

- じゃがいも……2.3個
- 玉ねぎ……40ｇ
- ベーコン……40g
- バター……40ｇ
- 牛乳……80ｇ
- ピザ用チーズ……50ｇ

〈作り方〉

（事前準備）オーブン180℃で予熱

① じゃがいもの皮をむく。
② じゃがいもを適当な大きさに切って、鍋で水から茹でる。
③ しっかり茹で上がったら、ザルに上げ、余分な水気をきる。ボウルに入れ軽くつぶす。
④ 玉ねぎはスライスする。
⑤ ベーコンは1㎝幅で切る。
⑥ フライパンにバターを引きベーコン・玉ねぎがしんなりなるまで炒める。
⑦ ③に⑥を加え牛乳を混ぜ合わせる。
⑧ 耐熱容器に⑦を入れ、ピザ用チーズをのせ180℃15～20分程度、焦げ目がつくくらいに焼き上げてできあがり。

文責：福嶋　三土利