



たべるのだいすき

冬の足音が近づいてきました

2025年の立冬は11月7日です。朝晩は冷え込むようになってきました。日暮れは日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

また、寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症です。うがいや手洗いを徹底して行い、感染予防を心掛けましょう。

和食の日



11月24日は、11（いい）2（にほん）4（しよく）の語呂合わせから「和食の日」とされています。

和食は日本人の伝統的な食文化をして、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「いただきます」「ごちそうさま」と、食事に関わるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

基本の和食の特徴

- 一汁三菜（ご飯、汁物、おかず、漬物の組み合わせる）
- だしとうま味を活かした栄養バランスのよい食事
- 自然の恵みを感じられる食材、それを活かす調理法
- 季節やおかずに合わせた器や盛り付け
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事



今月の食育活動で以上児は、だし汁（かつお、昆布、煮干し）の飲み比べを予定しています！どんな匂い、色なのか…混ぜ合わせたらどんな味になるのか？体験してみます♪

今月の旬の食材



ブロッコリー セロリ
ごぼう しゅんぎく
さといも さつまいも
れんこん ゆず りんご
さば はまち



葉物野菜が多く収穫される時期です！
ビタミンや鉄が多く含まれているので
積極的に取り入れていきたいと思います♪

クッキング報告

10月24日に芋煮会がありました！

3歳以上児のクラスでは、クッキングを行いました♪

～ちゅうりっぷ組～

白菜としめじを手でちぎりました！

白菜は大きな葉を1人1枚たべやすい大きさにちぎりました。しめじはにおいや感触を楽しみながら、手先を器用に使って上手にちぎっていました！



～さくら組～

こんにゃくを手でちぎり、豆腐をスプーンで一口大にすくいました！

こんにゃくの冷たさやにおい、つるんとした感触に苦戦しながらも、小さく丁寧にちぎっていました。豆腐はグループの友だちと順番を守って、スプーンで上手にすくうことができていました！

～ひまわり組～

包丁を使って、人参と大根を切りました！

クッキングで包丁を使うのは3回目となり、約束を守って安全に作業することができました。人参と大根は、切りやすいようにあらかじめ蒸しておいたので、生の野菜とは違う感触やにおい、切ったときの固さの違いを感じながら、上手に楽しく切ることができました！

以上児さんが一生懸命準備した食材で、未満児さんも見守る中、大きな鍋で芋煮汁作り！！鍋で食材が煮込まれて

いく様子を見て、子どもたちは大喜び♪

完成した芋煮汁は、自分でにぎったおにぎりと一緒に食べました。

おいしいー！もっと食べたい！と

子どもたちの笑顔が輝いていました♪

