



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園

給食日より

令和7年11月号



秋本番



紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩の冷え込みがぐっと強くなり、体調を崩しやすい時期です。温かく栄養満点の食事を十分にとり、寒さに負けない体づくりに努めましょう。

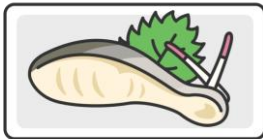
11月24日は 和食の日 です

自然豊かな日本にはたくさんの種類の食材があり、それらの持ち味を活かした和食を食べる経験をすることで、健康的な食生活を身につけることができます。

保育園では給食でだし効いた料理や季節の食材を使った料理を食べたり、食育活動で和食についてだしや乾物、お米の話の聞いたり、実際にだしを飲んだり、子ども達が和食に触れる機会を設けています。また食事の時のあいさつや、箸を正しく使って食べる事なども和食に関する取り組みの一つです。食器の置き方などについても、給食の時間を使って学んでいます。

和食の配膳の仕方

手前の左側にごはん、右に汁物が基本です。汁物の向こう側に主菜（主に魚や肉、大豆製品、卵などを使ったおかず）、ごはんの向こう側に副菜（主に野菜やきのこ、海藻を使ったおかず）となります。日本では左側に重要な物を配置する「左上位」の伝統があるので左側に主食のごはんを配置すると言われています。



和食は「一汁三菜」を基本としています。一汁三菜とは、ごはん（白米）に、汁物、煮物、焼き物などのおかずを3品揃えたものです。子どもは和食が苦手と思いがちですが、保育園の給食ではすき昆布煮やいろいろな焼き魚などもとても人気です。

七五三～11月15日

なぜ赤飯を食べるの？

七五三は、こどもの健やかな成長を神様に感謝し、これからの健康と幸福を祈る日本の伝統行事です。起源は平安時代とされ、当時は7歳までに命を落とす子どもが多い時代で、7歳までに無事に成長したことは奇跡のように尊いことでした。そのためここまで育ったことへの神様への感謝とこれからの健康への祈りを捧げる儀式が始まりました。

日本では古くから「赤」という色には特別な意味がありました。赤＝神聖な色、悪い物を寄せ付けない力があると考えられていたのです。

そのためお祝い事などには感謝と祈りを込めた赤飯を食べるようになったのです。保育園でも14日の七五三お祝い献立では以上児クラスで赤飯を食べます。



はらこめし風ごはん

今が旬の秋鮭を使った、郷土料理。

給食でもはらこめし風ごはんとしておやつにだしたところ、大人気で「これ大好き」「おかわりいっぱいしたい」との声が聞かれました。園ではいくらは使わないので、本物のはらこめしよりも手軽に作れます。

【材料】(大人2人+子ども2人)

米:3合 鮭:200g(3切れ程度)

しょうゆ:大さじ6(約110g)

みりん:大さじ2(約36g)

酒:大さじ2(約30g)

砂糖:大さじ2(約18g)

刻みのり:適量

【作り方】

- ① 鍋に調味料を煮立て、鮭を入れ煮る。(10分程度・中火)
- ② ①の煮汁で米を炊く。鮭は取り分ける。
- ③ 鮭はほぐして炊けたごはん混ぜ、刻みのりを上に散らす。



11月8日は「いい歯の日」



1989年に日本医師会が制定した記念日です。80歳に自分の歯を20本以上残しましょうをスローガンに掲げた「8020運動」がスタートした年です。

歯を健康に保つには、歯磨きのほか歯に良い栄養を食事からとることも大切。

カルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンDなどバランスよく食事から摂りましょう。



重要

11月のお弁当の日

11月19日(水)はたんぽぽ組以上のクラスはお弁当の日となります。

ごはんとおかずの入ったお弁当をお願いします。

12月のお弁当の日

12月2日(火)はたんぽぽ組以上のクラスはお弁当の日となります。※この日は おにぎりとおかずのみでのお弁当でお願いします。