

11月24日は何の日か知っていますか？

「いい＝11」「にほんしょく＝24」「和食の日」として、和食文化の保護や継承の大切さについて考える日として制定されています。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。現在、米の高騰や食の洋食化が進み「和食」に触れる機会が減ってきていますが、あらためて「和食」文化の素晴らしさについて理解や知識を深めていきましょう。

和食の特徴

理想的な栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスといわれています。

出汁などの「旨味」を引き出し、それを十分に活かす調理法により塩分や動物性油脂の少ない食事を実現しています。「和食」が日本人の長寿や肥満率の低さにつながっていると言えます。



四季折々で自然の美しさを楽しむ

食事の場で四季折々の自然の美しさや移ろいを表現することも「和食」の特徴のひとつです。

食事に旬の食材を取り入れ季節の移ろいを感じるだけでなく、季節の花や葉を料理に飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用して季節を楽しみます。



豊かな国土に支えられた多様な食材

日本の国土は南北に長く、表情豊かな自然が広がっているため、各地でその土地固有の多様な食材が用いられ地域ごとの食文化が発達しています。

また黒潮と親潮がぶつかる豊かな漁場を持ち、季節ごとに様々なお魚を味わうことができます。



年中行事との関わり

お正月のおせち、ひな祭りのちらし寿司、節分には恵方巻き、端午の節句にはかしわ餅やちまきが食べられ、七夕には七夕そうめん、お彼岸にはおはぎ、大晦日には年越しそばなど。古くから特別な日の行事食として旬の食材を使った伝統料理がふるまわれてきました。

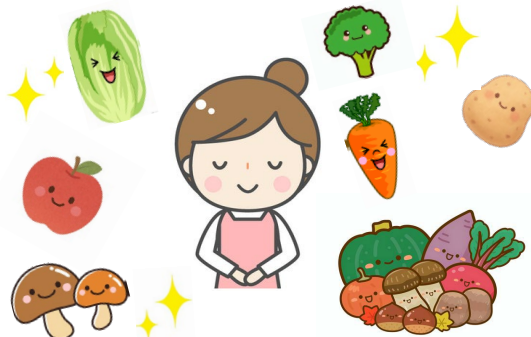


11月は感謝の月です！

収穫感謝礼拝 11月25日(火)

ご家庭から持ち寄っていただいた野菜や果物で収穫の喜びを分かち合います。次の日にはその野菜や果物を、給食やおやつでいただきます！幼児組さんは集まった野菜や果物でクッキングもします！！

どんな野菜が集まるかな？どんな味になるのかな？当日のお楽しみ！ドキドキ、ワクワクのクッキングです！各ご家庭で準備をよろしくお願いします。



日付	曜日	昼食	材料	おやつ
10	月	・ごはん ・さわらの西京焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・すまし汁	・精白米 ・さわら（西京味噌、砂糖、みりん、酒） ・ほうれん草、人参、えのき、すり胡麻（醤油、砂糖） ・豆腐、わかめ（醤油）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
11 25	火	・鮭ごはん ・おでん ・味噌汁	・精白米、鮭、胡麻（塩） ・大根、じゃが芋、人参、こんにゃく、ちくわ、厚揚げ ・ウインナー（醤油、みりん、砂糖、酒） ・麩、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・野菜スティック （胡瓜、さつまいも、味噌、砂糖、酒）
12	水	・カレーライス ・チーズサラダ	・精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋（カレーパウダー、ソース） ・レタス、ブロッコリー、人参、コーン、ウインナー ・チーズ（マヨネーズ、塩、胡椒、酢、砂糖）	・牛乳 ・マカロニきな粉 （マカロニ、きな粉、砂糖）
26	水	・収穫感謝のカレーライス ・みんなで作るお楽しみサラダ	・精白米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 ・収穫感謝のお野菜（カレーパウダー、ソース） ・レタス、ブロッコリー、人参、コーン、ウインナー ・チーズ、収穫感謝のお野菜（マヨネーズ、塩、胡椒、酢、砂糖）	・牛乳 ・お菓子 すみれ・幼児・ミックスジュース （収穫感謝の果物、果物缶、牛乳） 一膳・ちゅうりっぷ・たんぽぽクラス ・収穫感謝の果物
13	木	お弁当の日 ・牛乳 ・豆腐のガトーショコラ（小麦粉、砂糖、ココア、豆腐、豆乳、オリーブ油、ベーキングパウダー、生クリーム）		
27	木	・ごはん ・ちくわのカレーマヨ焼き ・ひじきの煮物 ・すまし汁	・精白米 ・ちくわ（カレー粉、マヨネーズ） ・ひじき、人参、油揚げ（醤油、砂糖、みりん、酒） ・麩、人参、三つ葉（醤油）	・牛乳 ・マカロニきな粉 （マカロニ、きな粉、砂糖）
14 28	金	・ロールパン ・ポテトミートグラタン ・ブロッコリー ・野菜スープ	・ロールパン ・パスタ、豚ミンチ、玉葱、じゃが芋、人参、トマト缶、チーズ ・パン粉、パセリ（ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、塩、胡椒） ・ブロッコリー（塩） ・キャベツ、人参、玉葱（コンソメ）	・牛乳 14日・いなり寿司 （精白米、油揚げ、胡麻、醤油、砂糖、みりん、すし酢） 28日・梅おにぎり （精白米、うめこ、塩、海苔）
1 15 29	土	・ビビンバ丼 ・チーズ ・中華スープ	・精白米、豚ミンチ、人参、もやし、小松菜 ・チーズ（醤油、砂糖、みりん、酒、胡麻油、にんにく） ・白菜、人参、玉葱（鶏ガラ）	・牛乳 ・お菓子
17	月	・野菜たっぷりラーメン ・ブロッコリーのナムル	・中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参、コーン （鶏ガラ、にんにく、生姜、胡麻油、塩、胡椒） ・ブロッコリー、赤パプリカ、胡麻（鶏ガラ、にんにく、胡麻油）	・牛乳 ・豆のおやき （小麦粉、甘納豆）
4 18	火	・ごはん ・鮭の塩焼焼き ・厚揚げと白菜の煮浸し ・味噌汁	・精白米 ・鮭（塩焼） ・厚揚げ、白菜、小松菜、人参（醤油、みりん、酒、砂糖） ・もやし、わかめ（味噌）	・牛乳 4日・お菓子 ・みかん 18日・みるく餅 （牛乳、わらび餅粉、砂糖、きな粉）
5 19 お誕生日 参観の日	水	・ごはん ・べったんこしゅうまい ・根菜の金平 ・豆腐スープ 19日・果物	・精白米 ・豚ミンチ、白葱、白菜、玉葱、しゅうまいの皮 （醤油、砂糖、にんにく、生姜、酒、塩、胡椒、片栗粉、胡麻油、ポン酢） ・さつまいも、牛蒡、蓮根、人参、炒り胡麻（醤油、みりん、砂糖、胡麻油） ・豆腐、チンゲン菜（鶏ガラ） 19日・柿	・牛乳 ・卵蒸しパン （卵、小麦粉、砂糖、マーガリン、ベーキングパウダー、牛乳）
6 20	木	・ごはん ・バーベキューチキン ・おからのポテサラ ・白菜のスープ	・精白米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・おから、じゃが芋、人参、胡瓜、ハム（マヨネーズ、砂糖、酢、塩、胡椒） ・白菜、人参、玉葱（コンソメ）	・牛乳 6日・みるく餅 （牛乳、わらび餅粉、砂糖、きな粉） 20日・お菓子 ・みかん
7 21	金	・ごはん ・厚揚げの肉味噌炒め ・ほうれん草サラダ ・すまし汁	・精白米 ・厚揚げ、白葱、豚ミンチ（味噌、酒、砂糖、みりん、にんにく、生姜） ・ほうれん草、人参、コーン、ツナ（マヨネーズ、醤油） ・水菜、えのき、人参（醤油）	・牛乳 7日・ビスキュイパン（ロールパン、卵、砂糖、アーモンドプードル、小麦粉、マーガリン） 21日・みるくツイスト
8 22	土	・あんかけうどん ・バイクドポテト	・うどん、豚肉、人参、大根、ねぎ、油揚げ （醤油、砂糖、みりん、片栗粉） ・じゃが芋（ケチャップ、油）	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育者までお声かけ下さい。