

# 11月給食だよ！

令和7年 11月  
東戸塚らびっと保育園

公園の木々の葉も色つきだんだんと秋が深まってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れて、しっかりと食事を取り、秋を元気いっぱい満喫しましょう。

11月は、白菜、ほうれん草、大根、さつまいも、りんご、かきなどがおいしい季節です。旬の食べ物は、栄養価が高く風邪予防にもつながります。給食でもたくさん取り入れていきますのでご家庭でも楽しんでみて下さいね。

## 11月24日は和食の日

11月24日は、いい(11)日本(2)食(4)の語呂合わせに由来し、和食文化の保護と継承を目的としています。当園でも、和食中心にメニューを組んでおり、とくに煮物の日は残食がとても少なく、だし汁まできれいに飲み干しています。ご家庭でも、煮干し、昆布、かつお節などを一晩水に漬けておくだけで簡単にだしがとれます。

### 昆布



上品で控えめな旨みがあり  
素材の味わいを大切にする  
料理におすすめ！

### 煮干し



コクのある旨みの強いだし  
味噌汁や煮物などに  
おすすめ！

### かつお節



旨みの強い濃厚なだしがあり  
麺類、煮物など濃い味付け  
するものにおすすめ！

## けんちん汁

けんちん汁の由来には  
修行僧の食事である精  
進料理から、生まれたと  
いう説があります。鎌倉  
の建長寺の初代住職が  
野菜くずも無駄なく使  
った汁物が、「建長寺  
汁」と呼ばれ、いつしか  
「けんちん汁」に  
転じたと  
いわれます。



### 材料（子ども1人分）

豆腐 10g  
大根 4g  
人参 4g  
玉ねぎ 4g  
ごぼう 3g  
醤油 1.5g  
酒 0.8g  
かつお昆布だし 50g  
ごま油 0.5g

## ☆レシピ☆

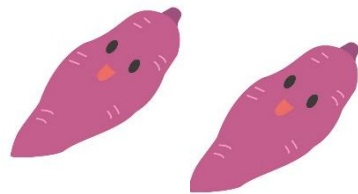
- ①大根、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り。ごぼうは、半月切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて、野菜を炒める。
- ③出し汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④豆腐を手で崩しながら加える。
- ⑤醤油、酒で味を調える。

☆きのこ類やうどんを入れても  
おいしいです。





## 10月の食育の様子



にじ組は、さつまいもつぶしをしました。三角巾とエプロンをつけてスタート。お話を聞いて率先してつぶす子や躊躇している子も先生の声掛けで最後は上手につぶしていました。つぶしたさつまいもは、午後のおやつに、スイートポテトとしておいしく食べました。



そら組は、さつまいも掘りに行きました。行きの園バスの中から、やる気に満ちていました。みんな土に触れることも嫌がらず、上手にさつまいもを掘ることができました。

