



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、しっかりと食事をとり、秋を元気いっぱいに満喫しましょう。

11月は、白菜、ほうれん草、大根、さつまいも、りんご、かきなどがあいしい季節です。
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しゃぶれます。

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しゃぶ
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。



☆レシピ☆

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

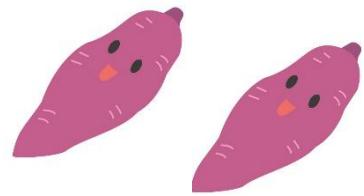
- ①大根、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り。ごぼうは、半月切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて、野菜を炒める。
- ③出し汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④豆腐を手で崩しながら加える。
- ⑤醤油、酒で味を調える。

☆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、さつま芋掘りに行きました。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、上手にさつま芋を掘ることができました。

