

令和７年　11 月
東戸塚らびっと保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。
食欲の秋ともいわれるように、旬を迎える食材がたくさんあります。子どもたちに美味しい食材の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。また、旬の食材は、栄養満点なので、上手に取り入れて美味しく食べながら風邪にも負けない身体づくりをしていきましょう。

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！

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

・**シイタケ・マイタケ**→免疫力をサポート
・**エリンギ**→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
・**エノキタケ**→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとりバランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。
・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮シチュー、グラタンなど
・身体をあたためる食品…ネギ・ニラ タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど





10月の食育の様子



10月の食育では、そら組のみんなでさつま芋掘りに行ってきました。
園バスに揺られながら、舞岡のさつま芋畑まで向かいました。園バスの中で
「さつま芋大きいのとれるかな」「たくさん取れたら給食でみんなで食べよう」と張り切って
畑に到着した子ども達、軍手を着けて気合十分です。泥だらけにして夢中になって掘り出す子
土から顔を出すさつまいもを見て、「あった！」と歓声を上げる子、掘り出して
「先生、見て！こんなに大きいのとれたよ！」と自見せてくれる子もいて
とても楽しんでいる様子を見ることができました。



















