



給食だより 11月号



令和7年10月31日

しらゆり保育園

園長 松本 園美

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養をしっかりとり、生活のリズムを整えて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



11月24日は和食の日



11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。平成25年に「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の特徴

☆いろいろな食材と活かし方

切る、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げるなど、食材をおいしくする工夫があります



☆栄養バランス

一汁三菜は、理想的な栄養バランスです。ご飯に汁物を1品、おかずに主菜1品・副菜2品で構成された献立です。



☆自然の美しさや季節感

季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った器を利用し、季節感や自然の美しさを表現しています。

☆行事と関わり

日本には、1年の行事の中でそれぞれに合わせた食事があり、食事の時間を共にすることで、



家族や地域の絆を深めています。

幼児組さんの主食調査を行いました！

10月に幼児組の今年度2回目の主食調査を行いました。

（主食の平均量をもとに栄養価を計算しています。）

全体的に目標量より少なめだったので、お子様の成長に合わせて、主食の量を確認してみてください。

	3歳児	4歳児	5歳児
6月	88g	99g	107g
10月	89g	102g	106g
目安量	100g	110g	120g



ふわふわつくね

●材料●

4人分

鶏ひき肉

160g

●作り方●

①玉ねぎはみじん切りにして水にさらした後、水気をきる。

玉ねぎ

1/4個

②白はんぺんは細かくちぎる。

白はんぺん

大判1枚

③ボウルにすべての材料を入れ、粘り気がでるまでよく混ぜる。

片栗粉

小さじ3

④フライパンに油をひき、両面に焼き目がつき、中まで火が

砂糖

大さじ1

通ったら出来上がり。

味噌

大さじ1

みりん

大さじ1

油

適量

今月のレシピ

