保育課栄養士より　食育のヒント

R８．１１月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

さつまいも　さといも　かぶ　大根　チンゲン菜　白菜　ブロッコリー
ごぼう　レンコン　きのこ　りんご　みかん　柿

◎今月の行事食

１１月　６日（金）「いい歯の日」
１１月８日の「いい歯の日」にちなんだ給食を６日・２０日（金）に出します

１１月１３日（金）「郷土料理献立」
１１月１４日の「埼玉県民の日」にちなんで、新座市の郷土料理「肉汁うどん」を１３日・２７日（金）に出します

◎具体的な主な献立と提供日　給食だよりも見てね！

２・１６日（月）「里芋とじゃこのごはん」（さといも・ごぼう）
６・２０日（金）「いりどり」（ごぼう・レンコン・さといも）「なめこ汁」
１０・２４日（火）「ひじきとレンコンの炒め煮」
２５日（水）「りんごとさつまいものケーキ」
１３・２７日（金）「肉汁うどん」

◎今月の食育アドバイス◎



©新座市 2010

知って得する 食の知恵袋

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（11）にほんしょく（24）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に料理そのものではなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた食習慣を指しています。ふだん食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか。

かつおと昆布のだしの取り方

材料
かつお節、昆布、水

作り方
鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。

ここに注目!
・昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
・お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。



出典：こどもの栄養 2026 年 11 月号