

給食だより

2026年11月号



公園の木々も色づき、朝晩は冷え込む日が増えてきました。気温の変化で体調を崩しやすい時期です。温かい食事と旬の食材をしっかり食べて、寒さに負けない元気な体をつくりましょう！

11月24日は和食の日

和食の日は、【いい（11）に（2）ほんしょ（4）く】という語呂合わせから、一般社団法人和食文化国民会議が制定しました。「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことです。単に料理のことだけではなく、食材を選んだり、料理の仕方、おもてなしなどすべてを含んだ日本人の習慣といえます。ぜひ、この機会に和食文化の大切さについて一緒に考えてみましょう！

家庭でできる和食の取り組み

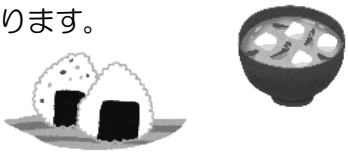
①季節感を楽しむ

旬の食材や、おせち・ちらし寿司などの行事食を食卓に取り入れ、家族で季節を感じながら食事を楽しみましょう。



②手軽な和食から始める

「おにぎりと味噌汁」など、簡単な和食を取り入れてみましょう。だしのうま味を生かした和食は、素材の美味しさを感じられ、減塩にもつながります。



③一緒に料理をする

お米を研ぐ、野菜を洗う、具材を混ぜるなど、年齢に合わせて料理のお手伝いをしてもらいましょう。一緒に作ることで和食の魅力や食べる楽しさを感じてもらえるといいですね。



11月11日は「いい箸の日」

正しい持ち方を意識しながら、お箸を使って食べる楽しさを味わいましょう。ご家庭でも、「上手に持てたね！」「お箸で食べると楽しいね」と、できたことを一緒に喜びながら、楽しくお箸に親しんでみてください♪



レシピ紹介中♪→

認定こども園くにみ幼稚園

←お箸についてのコラムもぜひご覧ください★