



きゅうしょくだより 11月

令和7年11月1日発行 加茂こども園



秋も本番、肌寒さがより感じられる季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますが、給食室では旬の食材を積極的に献立に取り入れ、子どもたちの健康を食の面でサポートしていきます。

11月17日には、水害時の避難訓練を行います。給食室でも、火や水の使用をできるだけ減らした献立を予定しています。

11月24日は和食の日

『1 (い) 1 (い) 24 (にほんしょく)』という語呂合わせから11月24日は「和食の日」とされ、和食文化の大切さを再確認するきっかけの日となっています。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に注目されています。

和食の魅力って？



1. 栄養バランスに優れている
一汁三菜の献立が健康につながっています。
2. 食材の持ち味を活かした調理法
和食の基本である「だし」を使うことで薄味の調味でもうまみを感じられます。
3. 自然や季節を表現
4. 年中行事との深い関係



旬のくだもの“柿”をたべよう！

ビタミンCが豊富

柿は他のくだもの比べてもビタミンCが豊富です。免疫力を高め、風邪や感染症から守ってくれます。また、ビタミンCは健康な皮膚、骨の形成を促す効果があります。

β-カロテンが豊富

柿のオレンジ色のもとでもあるβ-カロテンは、体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAは皮膚や目の健康維持に作用します。

食育クイズ

Q.和食に使われる調味料の「さしすせそ」。
「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」は醤油。では「そ」に当てはまる調味料はなんでしょう？

- ① みそ
- ② ソース
- ③ そうめんつゆ

こたえは ①みそ



さしすせその順に味付けをすると煮物などの味がより引き立つとされています。

＼10月たんじょうかいメニュー／



- ☆ ミートドリア
- ☆ コンソメスープ
- ☆ パナナ



こんだてひょう

日	曜日	昼	食	おやつ
1	土	味噌汁 焼魚		菓子 牛乳
2	日			
3	月		文化の日	
4	火	高野豆腐の卵とじ フライド人参 パイン	おにぎりの具材は窒息防止の為に小さく切ってください。	★りんごマフィン 牛乳
5	水	ミートスパゲティ きのことサラダ ゆで卵		菓子 ミルク
6	木	すき焼き風煮 伴三糸 ごまふりかけ		★コロコロポテト 牛乳
7	金	他人丼 大豆のフレンチサラダ 黄桃 五峰山登山(4, 5歳児) ※4, 5歳児はおかず入りおにぎりを持参してください。		みかん 牛乳
8	土	パン パナナ		菓子 牛乳
9	日			
10	月	炒り豆腐 ブロッコリーとカニカマのサラダ パイン		★さつま芋の塩キャラメル 牛乳
11	火	青菜の炒め煮 かみかみごぼう 卵焼き		菓子 ミルク
12	水	ジャーマンオムレツ はりはり漬け きざみ海苔 (※五峰山登山予備日)		菓子 牛乳
13	木	さんまのかば揚げ 土佐和え トマト		菓子 牛乳
14	金	ハヤシライス ゴマネーズサラダ 黄桃		菓子 牛乳
15	土	卵うどん キャベツの昆布和え		菓子 牛乳
16	日			
17	月	五目ごはん 具沢山味噌汁 きゅうりとツナの酢の物 みかん (防災メニュー) ※非常食の五目ごはんを食べますので、白飯はいりません。		バームクーヘン 牛乳
18	火	コーン入りかき玉汁 焼魚 パナナ		★ぶどうゼリー
19	水	ハンバーグ ゆで野菜サラダ トマト		★フルーツカナッペ 牛乳
20	木	スープ春雨 じゃが芋のチーズ焼き ごまふりかけ		菓子 ミルク
21	金	鶏肉ときのこの混ぜご飯 豚汁 たこさんウインナー みかん たんじょうかい		ヨーグルト・菓子
22	土	焼きそば スティックきゅうり		菓子 牛乳
23	日		勤労感謝の日	
24	月		振替休日 (和食の日)	
25	火	けんちん汁 鯖の味噌煮 パナナ (和食の日メニュー)		★さつま芋ようかん 牛乳
26	水	回鍋肉 チヂミ きざみ海苔		菓子 ミルク
27	木	にゅうめん さつま芋の天ぷら ごまたくあん		菓子 牛乳
28	金	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬		★メロンパントースト 牛乳
29	土	中華丼 やみつきピーマン		菓子 牛乳
30	日			

※オレンジ色の文字：新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。