食育だより

和食について

2026年（令和８年）11月
堺市立こども園

「和食」は、単なる料理ではなく、自然を大切にする心や食に関する知恵、工夫までも含めた日本の食文化です。こうした文化は大切に受け継がれ、2013年にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。今月は、和食の特徴やご家庭での和食の取り入れ方をご紹介します。

１１月２４日は「和食の日」

和食の特徴

①	②	③	④
健康的な食生活を支える栄養バランス	正月などの年中行事との密接なかかわり	多様な食材とその持ち味の尊重	自然の美しさや季節の移ろいの表現
			

参考：農林水産省ホームページ「和食の４つの特徴」

おうちで和食チャレンジ！

和食というと難しいイメージがあるかもしれませんが、旬の食材や身近な食材で気軽に取り入れることができます。できることから始めて、ご家庭でも和食に親しんでみましょう。

こども園では、昆布と削り節のだしを使っています！



- □ **和食の基本「ごはん＋みそ汁＋おかず」を用意しよう**
  この組み合わせにすると自然と栄養バランスがよくなります
- □ **だしを使おう**
  だしパックでもOK！顆粒だしを使う場合は塩分が含まれているので注意してください
- □ **旬の食材を取り入れてみよう**
  秋はさつまいもやきのこ類、れんこんやごぼうが旬の食材です



- □ **地域（堺産や大阪産）で採れた食材を使おう**
- □ **和食器や季節の食器を使おう**
  ごはん茶碗や汁椀、秋は茶色やオレンジなど温かみのある色の食器を使うと◎

～今月の献立より～

もみじごはん

【材料１合分（こども３人分）】

精白米	１５０ｇ
鮭（骨皮なし）	４５ｇ
塩	０．６ｇ
酒	小さじ１/２
淡口しょうゆ	小さじ１/２
だし汁	適量
土生姜	３ｇ

【作り方】

① 米は洗ってざるにあげておく
② 鮭に塩と酒をふっておく
③ 土生姜は皮をむいてすりおろし、絞って生姜汁をとる
④ 炊飯器に米と③、淡口しょうゆを入れ、１合の目盛りまでだし汁を加える（目盛りがない場合は約220ml）
⑤ 鮭は生のまま、または軽く焼いてから米の上に置いて炊く
⑥ 炊き上がったら鮭をほぐして軽く混ぜる

鮭を焼いてから炊き上がったごはんに混ぜてもおいしく出来上がります

５歳児にアンケートを実施し、人気のあったメニューを毎月「リクエストメニュー」として実施します。

リクエストメニューのマーク

１１月のリクエストメニューは・・・
給食「鮭フライ」 間食「クレープ」

＜調理室から＞
給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。
こどもたちの笑顔が増えるように
おいしい給食を作ります。





★堺市ホームページでも公立こども園の食育（給食メニューなど）について情報発信しています★
URL:https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html