



給食だより

我孫子市立保育園
令和8年11月号



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

また、「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ています。これは、料理そのものだけではなく、「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。

保育園の給食・離乳食では和食献立を大切にし、「だし」を使った、素材の味を引き出す調理方法でおいしく食べられるようにしています。

家庭でも、だしを活用し、おいしい和食献立を食べる機会を大切にしましょう。

♪園で配布する「和食の日」パンフレットもぜひご覧ください♪

給食レシピ紹介

鮭のきのこソース焼き(11/13)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・生鮭切り身(40g程度).....6切れ
- ・塩.....少々(鮭下味)
- ・しめじ.....30g
- ・えのき.....30g
- ・醤油.....小さじ1
- ・だし汁.....大さじ1
- ・片栗粉.....小さじ1

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 81kcal
- ・たんぱく質 8.1g
- ・脂質 5.1g
- ・食塩相当量 0.2g

【作り方】

- ① 鮭に塩をふっておく。しめじ、えのきは食べやすい大きさに切り、ほぐす。
- ② 鮭を焼く。
- ③ 小鍋にしめじ、えのき、醤油、だし汁を温め、きのこに火が通ったら水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつけてソースを作る。②の焼いた鮭にかける。

★お好みのきのこで作ってください。

他の魚や鶏肉でもおいしく作れます♪

食に関する情報 Q&A

Q：和食はどのような内容で準備すればいいでしょうか？

A：ごはんを主食にし、それに合った主菜、副菜があると、献立が整いやすくなります。

和食の基本は、「一汁三菜」とされ、主食のごはんに、汁もの、三つのおかず(菜)を組み合わせた献立とされています。この組み合わせは、体に必要なエネルギーや栄養素をバランスよくとることができるため、世界中から注目されています。

主食：和食の場合は、お米が基本となり、エネルギー源となります。

汁もの：だしを味噌や醤油・塩などで調味した汁に、野菜や豆腐、肉・魚などの食品を実(具)とした料理。

三菜：主菜1品、副菜2品で構成され、主食だけでは不足しがちなたんぱく質やビタミン類を補います。



考えよう！食品ロス削減！



「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことを『食品ロス』といいます。

加工食品に表示されている、「賞味期限」「消費期限」を正しく理解していますか？

	賞味期限	消費期限
定義	定められた方法で保存した際、「おいしく食べられる期間」	定められた方法で保存した際、「安全に食べられる期間」
期限を過ぎた場合	すぐに食べられなくなるわけではないが、品質や風味が落ちる場合がある。	期限を過ぎたら食べないほうがよい(安全性を欠く恐れがある)
対象	比較的日持ちしやすい食品(例：缶詰、スナック菓子、カップめん、ペットボトル飲料など)	品質が急速に劣化し、傷みやすい食品(例：お弁当、サンドウィッチ、お惣菜、生めん、生肉、刺身など)

※食品の購入後もこまめに確認しましょう！