11月 給食だより

令和８年度第８号
柏市立保育園

日に日に秋が深まる季節となりました。この時期は芋類や根菜，りんごや柿など旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事と，こまめな手洗い・うがいで，これからの寒さに負けない身体をつくりましょう。

日本人の心が育んだ食文化

「和食」は，平成 25 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人の自然を大切にする心が育んだ和食ですが，さまざまな料理や食品を手軽に食べることができる現代だからこそ，その素晴らしさをもっと知り，守り続けながら，未来へつなげていくことが必要です。11 月 24 日は「和食の日」に制定され、私たちがこれからも次世代に保護・継承していくことが期待されています。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く，海，山，里と表情豊かな自然が広がっているため，各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

健康的な栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

自然の美しさや季節の移ろい

四季の花を飾ったり，季節に合った器を使うことで，食事の場で，自然の美しさや四季の移ろいを表現します。

年中行事との密接な関わり

お正月のおせち料理や，ひなまつり，こどもの日など，年中行事や儀式と深い関わりがあります。

◆11月の行事食◆

１１月１３日（金）
「赤飯」「フルーツゼリー」

11 月 15 日(日)は七五三です。給食でも，お祝いの意味を込めて「赤飯」を提供します。また，おやつは３種類の果物缶をたっぷり使った「フルーツゼリー」です。手作りのキラキラゼリーで華やかさを演出します。

心を込めた手作り給食

柏市立保育園では，たっぷりのかつお節を使って「だし」をとり，調理しています。また，小麦粉とバターを炒めてルウを作ったり，ドレッシングを全て手作りし，素材の持ち味を活かした，手作りの調理を心がけています。

栄養士は月に２回保育園を巡回しています。「食のご相談」や「給食レシピを知りたい！」等お気軽にご相談下さい。

公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ（はぐはぐ柏）やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので，ぜひご覧ください。

♪クックパッド
https://cookpad.com/kitchen/13624456

♪柏市立保育園の人気レシピ
https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html