



食育だより 11 がつ

令和 7 年 11 月 まゆみの里保育園

2025 年の立冬は 11 月 7 日です。朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



食べこよみ

赤飯

- 七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。
- 昔は、赤色には邪気を払う効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。
- 味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることもあります。
- 園でも 11/14 (金) にお赤飯を提供します。
- 普段食べる機会が少ないかもしれないので、是非お子様に感想を聞いてみてください。

鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体により栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。

また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



和食の日

11 月 24 日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な文化」は、2013 年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「いただきます」「ごちそうさま」と、食事に関わるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

・和食の定義とは？

和食の基本は、ごはんを主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだと言われています。

・基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせて器。盛り付け。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。

