



食育だより

2025 年



暦の上では「立冬」、いよいよ冬が始まりました。
寒くなると、体力が低下してかぜをひきやすくなります。
たくさん食べてたくさん遊んで、しっかりと睡眠を取りましょう。
体を暖かくして、元気に冬支度をしていきましょうね。

**認定こども園
新高山めぐみ幼稚園**



11月24日は「和食の日」



和食の日は日本の伝統的な食文化を再認識し、
未来へ継承していくための重要な日です。

11月24日の理由は、
「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」という
語呂合わせに由来しています。



11月15日は「七五三」



七五三は、子どもが身体的にも精神的にも、
健やかに育って欲しいという願いをこめて
お祈りする行事です。長寿の願いを込めて
「千歳飴」を食べてお祝いします。

子どもの年齢に伴った通過儀礼があり、
3歳は「髪置（かみおき）」
5歳は「袴着（はかまぎ）」
7歳は「帯解き（おびとき）」 と言われています。



11月23日は「勤労感謝の日」



昔は新嘗祭（にいなめさい）という、その年に
取れたお米などの作物を神様にお供えして
生産を喜び、感謝する日でした。
お家で食べる食事やお給食で提供される食事は、
たくさんの働く人の手で作られています。
感謝の気持ちを込めて、「いただきます」、
「ごちそうさまでした」を言いましょう。

作ってみよう「豚肉の塩だれ炒め」

材料

- 豚肉(うす切り) 50g
- 玉葱 50g
- 油 適量

《合わせ調味料》

- | | | | |
|------|------|------------|-----|
| 水 | 50cc | ・にんにく | 少々 |
| 塩 | 0.8g | ・ねぎ(みじん切り) | 10g |
| こしょう | 少々 | ・ごま油 | 5g |
| しょうが | 少々 | ・片栗粉 | 2g |



作り方

- ① 合わせ調味料を用意しておく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚肉と玉葱を炒める。
- ③ ②に①をよくからめる。
- ③ とろみが付いたら火を止めて、出来上がり！

旬の食材【 タラ 】



高たんぱくで脂質が少ない低カロリーの魚です。
ビタミンはB群、D、Eを含みます。
ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を助け、
骨や歯を丈夫にします。
旬は冬季で、産卵期である期間は身がふっくら
していて、脂がのっています。

旬の食材【 南瓜 】



南瓜は代表的な緑黄色野菜です。
βカロテン、ビタミンB群、カリウムなど、
たくさんの栄養が豊富に含まれています。
食物繊維も多く含まれているため、腸内環境
を整える効果も期待できます。
スープの具材にしたり、蒸し野菜にするなど、
栄養価を逃がさない調理がおすすめです。

旬の食材【 りんご 】



りんごにはポリフェノールが多く含まれます。
ポリフェノールは強い抗酸化作用をもち、
血流改善や美白効果などに役立ちます。
切ったりんごの色が茶色くなるのは、この
ポリフェノールと酸素が結合して起こる
“褐変”によるものです。切ったりんごは
塩水に浸して、褐変を防ぎましょう。

11月の薬膳料理

タラの付け焼き
オクラのおかか和え
南瓜のそぼろ煮
ごはん 豚汁
りんご

