



食育だより



2026年



11月

暦の上では「立冬」、いよいよ冬が始まりました。足元には色鮮やかな落ち葉やどんぐり、松ぼっくりなど、自然の宝物がたくさん広がっています。気温や湿度はどんどん低くなり、体調を崩しやすい季節になっていきます。よく食べてよく遊び、しっかりと睡眠を取りましょう。

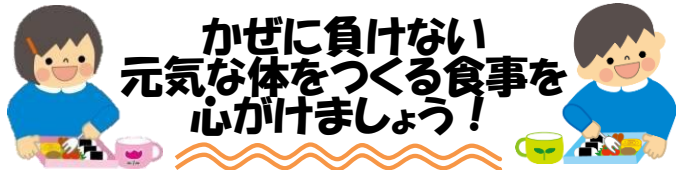
**認定こども園
新高山めぐみ幼稚園**



11月24日は「和食の日」



海や山などの自然に恵まれている日本では、新鮮な旬の食材と旨味を引き出した発酵食品、お米を中心とした栄養バランスに優れた”和食”の文化があります。「いい（11）に（2）ほんしょく（4）」の語呂合わせから、和食の保護と継承を目的として制定されたのが”和食の日”です。



バランスのよい食事を心掛けて、好き嫌いせずに食べましょう！



作ってみよう！カレー麻婆飯

材料

ごはん	適量	★ みそ	2g
鶏肉（ミンチ）	20g	★ 醤油	2g
木綿豆腐	70g	★ みりん	1g
玉葱	20g	★ 中華味	2g
人参	3g	★ 純力カレー	適量
乾燥椎茸	0.5g	・ ごま油	適量
にんにく	0.5g	・ 片栗粉	適量
しょうが	0.5g		



作り方

- ① 木綿豆腐、玉葱、人参、水で戻した乾燥椎茸は食べやすい大きさにカットする
- ② 熱したフライパンに油（分量外）を入れて、鶏肉を炒める
- ③ 鶏肉に火が通ったら、玉葱、人参、椎茸、すりおろしたにんにくとしょうがを入れて炒める
- ④ 小皿に★を混ぜ合わせて、③に加えてよく混ぜる
- ⑤ 木綿豆腐を入れて優しく混ぜる
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみを付けて、ごま油を入れる
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥を盛り付けたら完成！

食育クイズの答え

鮭→① 芋類→① きのこと類→③ みかん→②

旬の食材【鮭（サケ）】



主に天然で育ったシロザケやベニザケのことを指す、加熱して食べられているのはどちらかな？
①鮭（サケ） ②サーモン

旬の食材【芋類】



紅はるかやシルクスイートなど様々な種類がある、スイーツにも使われるお芋はどれかな？
①さつまいも ②じゃが芋 ③里芋

旬の食材【きのこ類】



冬菇（どんこ）とよばれる、肉厚で丸みを帯びた品種が高級品とされるきのこはどれかな？
①えのき ②しめじ ③椎茸

旬の食材【みかん】



みかんの花は次のうちどれかな？



11月の薬膳料理



- ・ 鮭の付け焼き
- ・ きのこと白菜のお浸し
- ・ ごはん
- ・ さつまいもと若布のみそ汁
- ・ みかん

