2026 年度　11 月号

ひかりの子幼稚園　ひかりの子保育園



11月 食育だより



朝晩の冷え込みが一段と増し、冬の訪れを感じる季節となりました。
寒さから体調を崩さないよう、日々の体調管理に気をつけていきましょう。
温かい料理や体を温める食材を取り入れ、子どもたちがしっかり食べて元気に過ごせるよう、
心を込めて給食を提供していきます。ご家庭でも秋から冬にかけての旬の味覚を楽しみながら、
元気な体づくりにつなげていただければ幸いです。

今月の行事と食　▶11 月 24 日は「和食の日」



11 月 24 日は、「いい（11）に（2）ほんしょく（4）」という語呂合わせから、**「和食の日」**とされています。和食には、ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせるという特徴があります。また、昆布やかつお節などからとる「だし」のうま味を生かし、食材本来のおいしさを楽しめることも、和食の魅力のひとつです。

給食では和食の献立を多く取り入れています。子どもたちが和食に親しみ、おいしく食べられるよう、ツナやハム、かまぼこなどを野菜と組み合わせたり、主菜と副菜のバランスを工夫したりしています。11 月 24 日の給食は洋食ですが、ぜひご家庭で 和食の魅力を味わってみてください。

おはしを正しくもてるかな？？

正しくもてると、食べ物をつまんだり、はさんだりしやすくなります。お子さんの手の大きさや成長に合わせて、少しずつ練習していきましょう。 まずは、鉛筆を持つように 1 本を持ち、もう 1 本を親指の付け根と薬指で支えます。　上のおはしを動かして、食べ物をつまむ練習をしてみましょう。

毎日の食事の中で、楽しくおはしの持ち方を身につけていけるといいですね。



旬の食材▶ **れんこん**　シャキシャキとした食感で噛む練習にぴったりの根菜です。



11～3 月

でんぷんやビタミン C、食物繊維などを含んでいます。ビタミン C は、加熱してもでんぷんに守られて失われにくいといわれています。れんこんの穴は、地下で育つ茎に空気を通すための通り道だそうです。



ミニクイズ：世界の料理「ボルシチ」を赤い色にしている野菜はなんでしょう？

①　人参　　② ビーツ　　③ かぼちゃ

ボルシチはウクライナ発祥でロシアなど周辺国で食べられている料理です。赤紫色のこの野菜はカリウムや葉酸、食物繊維を含み、栄養豊富な野菜です。

答え：②



★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。ぜひお子様と一緒にご覧ください♪　展示している量は幼児食の目安量です。乳幼児期はさまざまな味を経験することも大切です。色々なメニューがありますので、ぜひ給食の感想を子どもたちに聞いてみてくださいね♪　会話からも、子ども達の興味は広がります。



★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。

@HIKARINOKO_YOUCHIEN_87KYUSYOKU