



# 11月の食育だより



こ 津 発 第 2 2 3 号  
 令 和 7 年 1 0 月 3 1 日  
 こ ども 園 津 軽 野  
 担 当 浜 館 梨 奈  
<http://tsugaruno.jp/>



## 暦のうえではもう冬です

2025年の立冬は11月7日。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。

### 食の知恵袋



#### 和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」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、食事にかか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。

#### カレーライスやラーメンも和食？

和食の基本は、ご飯を主食を、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、定着したものだといわれています。

#### 基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。 ○だしとうま味を活かした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た器。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。



### 食育クイズ

**Q** 細くて長いごぼうは、どの部分を食べているでしょうか？

- ① 根      ② 枝      ③ 茎

**A** ① 根

ごぼうは土の中で育つ野菜で、食べているのは根っこ部分です。ほかにも根を食べる野菜に、だいこん、かぶ、にんじん、さつまいもなどがあります。

### 今月の旬の食材

- きのこ：1日、6日、18日、19日、21日  
 27日、28日  
 ほうれん草：14日、19日  
 大根：4日、5日、7日、17日  
 さつまいも：14日、21日  
 れんこん：20日、26日  
 ごぼう：7日、11日、13日、18日、26日  
 さば：4日



### みんな大好き！野菜のおやつ

#### だいこん餅

モチモチとした食感が食欲をそそるおやつです。食物繊維が豊富なだいこんをたくさん食べられるので、おなかの調子を整えることもできます。また、生地に米粉と片栗粉を使っているので、小麦アレルギーでも食べられます。

#### 〈材料〉子ども5人分

☆だいこん餅

- だいこん・・・100g
- こねぎ・・・30g
- まぐろ油漬け(缶)・・・30g
- 米粉・・・80g
- 片栗粉・・・40g
- かつお・昆布だし・・・50g
- 油・・・小さじ1

★タレ(合わせておく)

- こいくちしょうゆ・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 三温糖・・・小さじ半分
- お湯・・・小さじ2

#### 〈作り方〉

- ①だいこんは皮をむいて適当な大きさに切り、すりおろす(フードプロセッサーでみじん切りにしてもOK)。ねぎは小口切りにする。
- ②すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。フライパンに油を引き、長方形に生地を広げ、両面をこんがり焼く。
- ③②を食べやすい大きさに切り分け、タレをかける。

