



食育だより



2025 年 11 月

ニチキッズ飯山保育園

秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季です。温かくバランスの良い食事をして病気に負けない身体を作りましょう。



おうち食育

<食品ロスを減らそう>

食品ロスとは、まだ食べらるのに廃棄される食品のことです。日本国内では、年間約 600 万トンの食品ロスが発生しています。

また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると、「お茶碗 1 杯分（約 130 g）」の食べ物が毎日捨てられていることとなります。（農林水産省及び環境省「平成 30 年度推計」）

私たち一人ひとりが「もったいない」の意識を持ち、日々の生活を見直すことで、食品ロスを減らすことができます。

ご家庭でもお子様と一緒に話し合い、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

★食品ロスを減らすためにできることは？

- ・買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認し、買いすぎを防ぐ。
- ・食べられる分だけ作り、食べきれなかった分は冷蔵庫等で保管し、早めに食べる。等

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<きのこおにぎり>



きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高める働きがあり、子どもの歯や骨の形成を助けます。

<材料>

大人 2 人 子ども 1 人分（対象年齢 1 歳児以上）

- ・米 150 g
- ・かつおだし汁 120 g
- ・鶏ひき肉 40 g
- ・えのきたけ 40 g
- ・にんじん 25 g
- ・砂糖 3 g
- ・しょうゆ、みりん 各 6 g



<作り方>

1. 米は通常の水加減で炊飯をする。
2. えのきたけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に 2、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
4. 1 の炊き上がったご飯に 3 を混ぜ混み、おにぎりを作る。



<きのこ>



にほんには 4000~5000 しゅるいのきのこがはえています。そのうちたべられるきのこは、なんしゅるいかな？

① 100 しゅるい

② 30 しゅるい



しゅんのたべものクイズ

A ① 100 しゅるい

たべられるきのこは 100 しゅるいです。いっぱい、どくきのこは、200 しゅるいいじょうがしられています。

お子様と一緒に考えてみましょう！

<郷土料理（七五三）>

和食育 #20

ニチキッズ
和食推進 PROJECT



和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は、「七五三」に関わる郷土料理をご紹介します。

東京都～千歳飴～

11 月 15 日の七五三では、3 歳の男女・5 歳の男の子・7 歳の女の子の健やかな成長を願い、神社・寺などで「七五三詣で」を行います。

千歳飴は、江戸時代に浅草の飴売り七兵衛が売り出した「千年飴」から始まったと言われています。長さは三尺（約 90 cm）、太さは半寸（約 1.5 cm）が一般的で、縁起が良いとされる紅白で着色されます。長い形状から「長生き」が連想されることから「いつまでも健康で長生きしてほしい」という思いが込められています。

当時は大変貴重であった砂糖をふんだんに使用した千歳飴は、子どもたちに喜ばただけでなく、七五三詣のお土産やお祝いのお返しとして最適なこともあり、定番化したと言われています。

