



2026年11月
ニチイキッズひめやま保育園

少しずつ寒さを感じる季節となり、体調を崩しやすい時期となりました。風邪や感染症にも注意が必要です。

給食では温かい食事と栄養を大切にし、元気に冬を迎えられるよう努めてまいります。

さつまいもの甘がらめ

乳・卵・小麦不使用レシピです！

材料(大人2人 子ども1人分)
(対象年齢1歳児以上)

● さつまいも	100g	★調味料
● にんじん	40g	● 砂糖 小さじ1弱
● ごぼう	25g	● 砂糖 小さじ1弱
● 片栗粉	大さじ1強	● しょうゆ 小さじ1強
● 油	小さじ2	● みりん 小さじ1/3

★調味料

ごまの香りが食欲をそそるよ

作り方

- 1 さつまいも、にんじんはサイコロ状に切り、ごぼうはさがきまたは斜め切りにする。
- 2 ①の水気をよく切り、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
- 4 砂糖、しょうゆ、みりんを加えてたれを作る。
- 5 たれがふつふつしてきたら、③を入れて絡める。
- 6 最後にごまを加えて混ぜたらできあがり！

おやつにもぴったり♪

だしのおはなし

11月24日は和食の日です
～和食の日とつながる おいしさのひみつ～

和食のおいしさのひみつは、「だし」にあります。だしは、食べもののうま味を引き出してくれます。

いろいろな「だし」

こんぶだし

こんぶのうま味成分がじっくり出ます。みそ汁や煮物、うどんのつゆなどに使われます。

かつおぶしだし

かつおぶしのうま味と香りが特徴です。おひたしや汁物、煮物などに使われます。

だしを使うと、うす味でもおいしく食べられて、塩分をひかえることにもつながります。

給食でも、こんぶやかつおぶしからだしをとって、やさしい味わいの食事を作っています♪

だしの大切なのはたらき

消化を助ける
食べものをやさしく消化し、体の負担を減らします。

自然のうま味でおいしくなる
だしのうま味で、素材の味が引き立ちます。

心をほっとさせる
やさしい香りや味わいが、心を落ち着かせてくれます。

和食の基本のそろえ方

ごはん・汁物・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがととのいます。

主食(ごはん) 汁物(みそ汁など) 主菜(魚や肉など) 副菜(野菜など)

いただきます！

毎日の食事には、たくさんの人の思いや、自然のめぐみがこめられています。だしのうま味を感じながら、感謝しておいしく食べましょう。

10月の食育活動

みんなで苗を植え、水やりをしながら大切に育ててきたさつまいも。収穫の日には、「あるかな？」「大きいかな？」とワクワクしながら土を掘りました。

収穫したさつまいもは、ガレットにさせていただきました。自分たちで育てて収穫したさつまいもの味は特別だったようで、「おいしいね！」と笑顔いっぱいの子どもたちでした♪

新聞紙で作ったお芋を使って、みんなで芋ほりの練習をしました。「取れるかな？」とワクワクしながら引っ張り、大盛り上がり！本番の芋ほりを楽しみにしながら、準備を進めました♪



おいしいね！

お芋とれたよ♡

