

# 2025年 11月 きゅうしょくだより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。  
朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。  
しっかりごはんを食べ、寒さに負けない強い体を作りましょう！

## ♪たべものクイズ

なんのたべものができるでしょう？



♪ヒント♪

「いねかり」をしているようすです。おにぎりにもカレーにもぜったいにひつよう。しろい「お〇〇」になるよ。

## 【今月の行事料理】

14日（金）行事食「七五三」

昼食：ちらし寿司

午後おやつ：マーブルケーキ（ココア）

28日（金）誕生食

昼食：紅葉ごはん

午後おやつ：さつまいもケーキ

## ☆七五三とは？

11月の七五三は、7歳・5歳・3歳の

子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。

千歳飴には「長生き」「健康」の願いが込められており、

袋には鶴や亀、松竹梅など、おめでたい絵柄が描かれています。



## ☆新米の季節

田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。

炊きたての新米は、つやつやで香りも良く、ひと口食べれば甘みをしっかり感じられます。ご家庭でもこの時期ならではの“新米ごはん”を、ぜひお子さんと一緒に味わってみてくださいね。

「ごはんがおいしい！」という喜びが、食事の時間をもっと楽しくれます！

たべものクイズのこたえは、「おこめ」でした！

田んぼにまいたタネが大きくなって「いね」になるよ。

秋に実ったおこめをかりとって、もみがらをとると

「おこめ」になるよ！



## ☆和食の日☆



11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」とされています。

和食は肉や魚、野菜のおかずがそろった栄養バランスのよい食事。

四季折々の食材を楽しめるのも魅力のひとつです。

お家でも、ちょっとした一品を和食にしてみるだけで、食卓がぐっと豊かになりますよ。

「だし香り」「旬の食材」「お椀の盛りつけ」など、日本ならではの食文化を、子どもたちと一緒に味わってみてくださいね。

## ★家庭で実践したい和食のとrikumi

・ごはんを主食に

・旬を楽しむ

・みんなで食卓を囲む

「いただきます」「ごちそうさま」を家族で大切に。



## ♪おうちでつくってみよう

< 12（水） 昼食 >

☆塩こうじを使ってお肉をやわらかく！☆

## 「青のりチキン」

※目安：幼児1人分（野菜：皮等を除いた量で記載）

鶏むね肉 40g・玉ねぎ 20g・塩こうじ（液体）3g

油 1g・青のり 0.1g

※鶏もも肉でも美味しく作れます！

（1）鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩こうじに漬け込む。

（2）油を熱し、①と玉ねぎを炒める。

（3）（2）に青のりを入れ、炒め合わせる。

## お子さまクッキングポイント♪

♪ビニール袋に鶏肉と塩こうじを入れてもみこんでみよう

♪青のりを入れてみよう

♪もりつけよう

