

日時：令和7年8月21日（木）14時～

場所：ピーポート甘木 第6学習室

令和7年度 第1回 総合教育会議資料

(1)－③ 朝倉市における食育について（子ども未来課）

保育所における食育の推進について

1 保育所における食育の位置づけ

【国】「食育基本法」

「食育推進基本計画」

【県】「福岡県食育・地産地消推進計画」

【市】「第2次朝倉市食料・農業・農村基本計画」（令和3年3月策定）

「第2次朝倉市食と農推進計画」を取り組む形で作成

基本方針

I 食料安定と供給の確保

2－（2）食育の推進

【国】「保育所保育指針」

第3章 健康と安全

1 子どもの健康と安全

2 食育の推進

3 環境及び衛生管理並びに安全管理

【市】「朝倉市立保育所保育の全体的な計画」【資料①-1～4】

第3章健康と安全

1 子どもの健康支援

2 食育の推進

（1）保育所の特性を生かした食育

（2）食育環境の整備等

「朝倉市こども計画」（令和7年3月策定）

基本目標 切れ目ない必要な支援

（1）多様な遊びや体験活動の推進

質の高い幼児教育・保育の推進

・多様な遊びや体験を通して幼児の健全な心身の発達を
図るため、質の高い幼児教育・保育を推進する。

2 保育所での食育の取り組み状況について

朝倉市食料・農業・農村基本計画 令和6年度実績より

施策指標 「あさくら献立」の実施

※「あさくら献立」とは・・・給食において、朝倉市の地場産物を2種類以上使用し、おたより
や掲示物で保護者等に実施内容を周知すること

①「あさくら献立」給食を年間平均12回以上、で実施した。

（年間平均に満たなかった保育所（園）には、啓発等を働きかける） 【資料②】

②朝倉市の郷土料理に関する情報提供（食文化の継承）

朝倉市の郷土料理である「くずかけ」を給食に取り入れ、給食だより等を通じて、保

護者へ作り方の周知を図っている。R6は統一献立により、市内全保育所（園）平均で年5回実施した。

③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

給食だより等により、共食の良さや大切さを伝え、家庭での共食を通じて食に関する基本的な習慣の取得や理解の促進を図っている。

④食に関する情報提供の充実 【資料③-1～2】

各保育所の保護者や児童へ、給食だより等により「食育月間」「食育の日」「各園での取り組み状況」「朝倉市の特産物」「給食献立レシピ」等の食に関する情報を周知した。

⑤食事等に関する相談体制の充実

保育所（園）において、保護者からの離乳食や食物アレルギー等の食事に関する相談を受け、必要に応じて栄養士が支援した。

⑥地場産農産物や加工品の活用増進

各地域での地場産農産物・加工品等（米・もち米・野菜・果物・みそ・調味料など）をそれぞれ給食に活用し、児童や保護者にその内容を周知した。

⑦園児が栽培した農産物の給食献立への活用

全保育所（園）で年間を通して、園児が栽培した農産物を給食献立に活用した。

⑧「ごはんの日」を活用した保育所（園）給食内容の充実

毎月19日を「ごはんの日」として、米飯と伝統的な日本の食材（雑穀、海藻、乾物、根菜、発酵食品、小魚等）を使用した給食を年間12回実施した。

⑨学校菜園の活用や郷土料理を含めた調理体験及び日本型食生活を学ぶ機会の提供

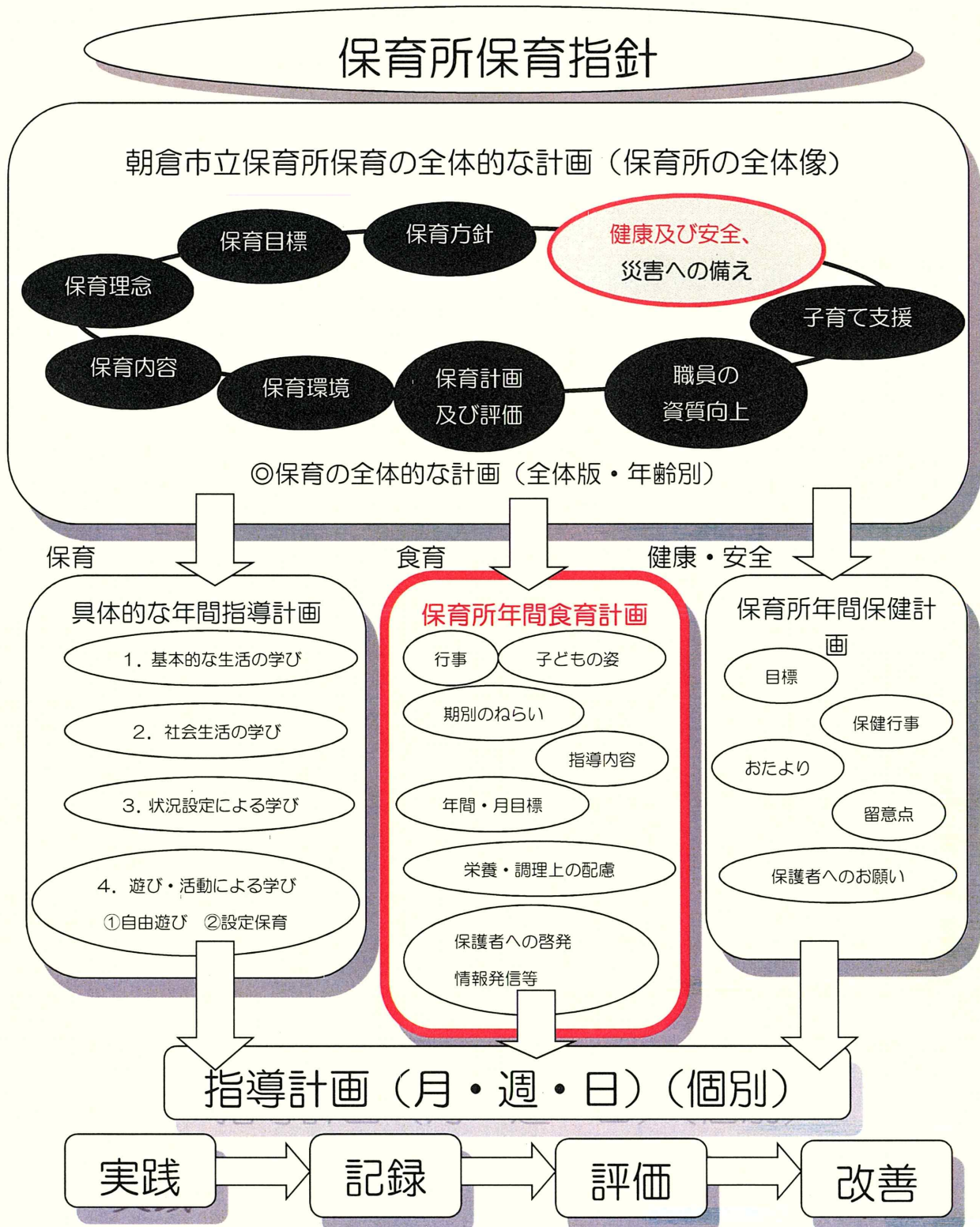
年間食育計画に基づき、全保育所（園）で、野菜等の栽培等の体験活動を行った。

3 今後の課題

食の環境や保護者の「食」に対する意識の変化から、子どもの食生活の乱れや偏食、アレルギーや肥満など子どもを取り巻く食生活の問題が増加している。子育て家庭において、子どもの食に関する悩みが子育ての不安や負担の一因となることが多い状況にある。そのため、これまでの取組を評価し、改善を行いながら、保護者に対し食育に関する情報共有や情報提供を行い、連携しながら食育の推進を強化する。

さらに、成人者における福岡県の野菜の摂取量は、全国平均よりも不足（摂取目標量20歳以上1日350gに対し、令和4年福岡県民健康づくり調査では平均252gで約100g不足）している課題を踏まえ、子どもや保護者に対し、野菜等の適正な量の摂取を促す。

第6章 朝倉市立保育所保育の全体的な計画の体系図



R7年度 年間食育計画

朝倉市立〇〇〇保育所

〈年間目標〉・「食」を楽しみ、健全な食生活を実践する力をはぐくむ。・ 自然の恵みや食に関わる人々に感謝し、豊かな食文化を継承する。

月	ねらい		クッキング	具体的な活動	保育士の配慮	菜園活動	栄養・調理上の配慮	保護者への啓発・情報発信等
	以上児	未満児						
4	・食育の日について知る ・給食に慣れ、楽しく食べる ・子どもの日にちなんだ食べ物について知る	・友達や保育士と一緒に食事をすることに慣れよう。 ・ゆったりとした雰囲気の中で、一緒に食べる人や食べさせてくれる人に関心を持とう。 ・いろいろな食材に慣れ、味覚の幅を広げよう。	おにぎり作り	・食育ポスターや絵本を見ながら、バランスよく朝食を食べることを知る。 ・行事にちなんだ食べ物の説明を聞く。 ・夏野菜の苗を植え、水やりや草取り等自分でできる世話をする。 ・園の衛生週間にちなんだ内容の紙芝居や絵本を準備する。	・食育の集いは、園児の様子を見て、時間や内容を無理なくすすめる。 ・子どもでも育てやすい種類を選んで、栽培経験を楽しめるようにする。 ・園の衛生週間にちなんだ内容の紙芝居や絵本を準備する。	・スナップエンドウや玉ねぎ、じゃがいもの収穫 ・土作り ・夏野菜の苗植え（きゅうり、オクラ、ピーマン等）	子どもたちが喜んで食べられるよう味付けや彩り盛り付けを保育士と連携をとる	食育の日の活動や、献立写真を掲示して知らせる。
	・夏野菜を育てよう ・よく噛んで食べる			・試食会、サンレンジャーの劇など、食育月間にちなんだ活動をする。 ・正しい手洗いの仕方を身につける。	・子どもでも育てやすい種類を選んで、栽培経験を楽しめるようにする。 ・園の衛生週間にちなんだ内容の紙芝居や絵本を準備する。	・土作り ・夏野菜の苗植え（きゅうり、オクラ、ピーマン等）	食べやすい、噛みやすい大きさに食材を切る。	菜園の様子や子どもたちの関わりなどを知らせる。
5	・（食育月間） ・三色食品群について知ろう（サンレンジャー登場） ・食中毒に気をつけよう	・様々な食材に関心を持とう。 ・食べることが喜び、自ら意欲的に食べよう。 ・苦手なものも、少しずつ食べてみよう。 ・良く噛んで食べよう。	サマーチャレングクッキング	・野菜の世話や収穫をする。 ・収穫した野菜を給食で食べることを楽しみにする。	・3色食品群や食中毒について劇や読み聞かせなどを利用し、分かりやすく伝える工夫をする。	・サツマイモ苗植え ・夏野菜の収穫	梅雨期の衛生に十分注意する。	試食会では子どもたちの食事の様子を見てもらい給食に味、薄味を体験してもらう。食中毒への注意喚起 食育便り、給食レシビの配布 収穫した野菜を給食で使用し美味しく興味を持って味わっていることなどを知らせる。
	・夏野菜をおいしく食べる			・食育ポスターを見ながら、おやつや飲料水のとり方について知る。 ・運動会に向けた体力づくりを意識しながら紙芝居やパネルシアターを見ることができ、食べ物と体の関係を知る。	・子どもが興味を持つ部分から菜園活動へ促し、生長や変化に気付くような声かけを心がける。		食味が落ちやすい季節なので、食卓で栄養の多い食事を考える。 運動量が多くなるので食卓を満たす献立を工夫する。	食事を工夫し夏バテしない献立レシビを紹介する。ジュースや冷たいものを取りすぎないように注意を呼びかける。
6	・バランスよく食べよう ・おやつについて知る	・夏野菜の生長や、変化に関心を持とう。 ・食材や食事をテーマにした絵本や玩具に興味を持ち、遊びに取り入れよう。	おにぎり作り	・運動会に向けた体力づくりを意識しながら紙芝居やパネルシアターを見ることができ、食べ物と体の関係を知る。	・おやつの内容や量を子どもと一緒に考えるがら、バランスのいい食習慣に気付くよう促す。 ・食事がどう体調に影響するのか、分かりやすく説明するための教材を工夫する。	・夏野菜の収穫 ・土作り ・大根や人参の種まき（青菜用）	食欲が落ちやすい季節なので、食卓で栄養の多い食事を考える。 運動量が多くなるので食卓を満たす献立を工夫する。	食事が落ちやすい季節なので、食卓で栄養の多い食事を考える。 運動量が多くなるので食卓を満たす献立を工夫する。
	・食育のマナーについて知ろう（サンレンジャー登場）	・食前食後の挨拶をしよう。 ・箸やスプーンを使って食べよう。 ・食材の色や形、香りや感触の違いに興味を持とう。		・サンレンジャーと一緒に、食事のマナーについて考える。 ・冬野菜の苗を植える。 ・自分たちの食事に関わる人々や、食材への感謝をする。 ・冬野菜の世話や収穫をする。	・楽しく食事をするためのマナーであること、を分かりやすく伝える。 ・個別にマナーの課題や習慣化を考慮する。 ・勤労感謝にちなんだ活動と共に、命をいただくことへの感謝を伝える。 ・菜園の様子をこまめに伝え、関心を高める。	・冬野菜の苗植え（ブロッコリー大根等） ・サツマイモ掘り ・玉ねぎ苗植え	疲れが出やすい時期なので、バランスのとれた献立を工夫する。 菜園で根菜類が収穫出来るので献立にとりいれていく。	掲示やお便りで、三色食品群についてふれ、バランスよく食べることに関心を持ってもらう。 菜園の様子や子どもたちの収穫の様子を家庭に伝え、持ち帰った食材を家庭でも食べてもらう。
7	・行事食について知ろう	・行事食について知ろう。 ・食事の準備や片付けに関心を持とう。	おにぎり作り	・図鑑やポスターを見ながら、伝統食や由来について知る。 ・収穫した野菜を給食で食べることを楽しみにする。 ・食事の準備や片付け、簡単なクッキングなど、自分でしようとする。 ・大豆の栄養や加工品について考える。 ・食事のマナーを振り返り、身につけていることや課題を知る。	・おせちや雑煮などがのったポスターを目に付きやすいところに掲示したり、ごっこ遊びに取り入れたりして、関心を高める。 ・寒くなると菜園活動が滞りがちになるので、計画的に取り組む。 ・食材と加工品について視覚的な教材を用いて、分かりやすく説明する。 ・いい習慣が身につけている部分を褒め、課題に手取り組む意欲を高める。	・冬野菜の収穫 ・土作り ・スナップエンドウ ・種まき ・じゃがいも苗植え	行事食にも関心をむけられるように配慮する。	伝統食や、季節の食材を紹介し、家庭でも食事に取り入れてもらう。
	・冬野菜をおいしく食べよう ・食事の手伝いをしよう	・食事の準備や片付けに関心を持とう。 ・食事の手伝いをしよう		・図鑑やポスターを見ながら、伝統食や由来について知る。 ・収穫した野菜を給食で食べることを楽しみにする。 ・食事の準備や片付け、簡単なクッキングなど、自分でしようとする。 ・大豆の栄養や加工品について考える。 ・食事のマナーを振り返り、身につけていることや課題を知る。	・おせちや雑煮などがのったポスターを目に付きやすいところに掲示したり、ごっこ遊びに取り入れたりして、関心を高める。 ・寒くなると菜園活動が滞りがちになるので、計画的に取り組む。 ・食材と加工品について視覚的な教材を用いて、分かりやすく説明する。 ・いい習慣が身につけている部分を褒め、課題に手取り組む意欲を高める。	・冬野菜の収穫 ・土作り ・スナップエンドウ ・種まき ・じゃがいも苗植え	体温の温まる献立を取り入れる。 温かいうちに食べられるように配慮する。	自分でできることを手伝いとして経験する機会を依頼し、褒めてもらうことが意欲に繋がることを知らせる。
8	・豆、豆製品について知る ・食事のマナーについて知る	・簡単な食事のマナーを知ろう。 ・できるだけ、好き嫌いをなく食べよう。 ・食育の一年を振り返ろう（サンレンジャー登場）	クレープ作り	・サンレンジャーと一緒に、1年を振り返り、成長や頑張りを認め合う。	・食事の楽しさや、体との関係など、学んだことを子ども自身が振り返ることが出来るような言葉かけを心がける。	・冬野菜の収穫 ・土作り ・スナップエンドウ ・種まき ・じゃがいも苗植え	温かいものは温かいうちに食べるとおいしく、体も温まることを知らせる。 お箸の持ち方や鉛筆の持ち方は共通していることを伝え、見直しや確認をしてもらう。	温かいものは温かいうちに食べるとおいしく、体も温まることを知らせる。 お箸の持ち方や鉛筆の持ち方は共通していることを伝え、見直しや確認をしてもらう。
	・食育の一年を振り返ろう（サンレンジャー登場）	・食育の一年を振り返ろう（サンレンジャー登場）		・サンレンジャーと一緒に、1年を振り返り、成長や頑張りを認め合う。	・食事の楽しさや、体との関係など、学んだことを子ども自身が振り返ることが出来るような言葉かけを心がける。	・冬野菜の収穫 ・土作り ・スナップエンドウ ・種まき ・じゃがいも苗植え	温かいものは温かいうちに食べるとおいしく、体も温まることを知らせる。 お箸の持ち方や鉛筆の持ち方は共通していることを伝え、見直しや確認をしてもらう。	温かいものは温かいうちに食べるとおいしく、体も温まることを知らせる。 お箸の持ち方や鉛筆の持ち方は共通していることを伝え、見直しや確認をしてもらう。

食育実践の記録(計画及び実施)

様式①

【 〇〇〇 】保育所(園) 記録者名: 〇〇〇

食育項目	菜園活動		(実施日) 予定日(○で囲む)	
タイトル	たまねぎの収穫		令和7年 4月 21日(月)	
対象	5歳児			
スタッフ	〇〇〇			
実施方法	たまねぎをひっぱって抜く	所要時間	20分	
教材・教具	収穫用ケース			
実施内容			留意点	
9:30 菜園集合 ・ねぎの部分をもってひっぱり、たまねぎを収穫する  ・玉ねぎの皮をむいてきれいにする。 ・給食室へ届ける。 			・収穫の手順を説明し、子ども達が自分でできることは、できるだけ任せる。 ・食べ物なので、たまねぎの扱いが雑にならないように伝える。 ・保育士がねぎと根の部分を切り落とす。 ・皮をむくときは丁寧にし、むいた皮は1か所に集めておくように声をかける。 ・調理するために、皮をむくことに気付かせる。 ・皮をむいた玉ねぎはケースに入れていく。色々な大きさのものがあることに気付くように会話の中でふれる。	
評価・反省	玉ねぎの収穫は、ねぎの部分を見ればどこにあるのかわかりやすく、大きさによっては玉ねぎの部分が土から出ているため、見つけやすい。子どもたちが大きいものを探して、楽しみながら収穫していた。その後の皮むきの時には、新鮮な玉ねぎのにおいを感じることができ、発見につながった。収穫した玉ねぎを、食育の日の味噌汁に使用したことを知らせ、どのメニューの中に入っているかを探し、見つけた時に「うれしい」「おいしい」と言っている子もいた。食材と料理(給食)の具材の関係にもつながりを知ることが出来てよかった。			

食育実践の記録(計画及び実施)

様式①

【 〇〇〇 】保育所(園) 記録者名:〇〇〇

食育項目	食育の集い(6月は食育月間の取組)		実施日・予定日(○で囲む)
タイトル	三色食品群について知ろう。食中毒に気を付けよう。		令和 7年 6月19日(木)
対象	2・3・4・5歳児		
スタッフ	所長、主任保育士、担任保育士 計5名		
実施方法	ホールにて集会(2・3・4・5歳)	所要時間	約30分
教材・教具	・紙芝居「ポテトサラダの好きな王様」・菜園で採れたキュウリ、ピーマン ・食品カード		
実施内容		留意点	
・菜園で採れたキュウリ、ピーマンの紹介をする。 ・「ポテトサラダの好きな王様」の紙芝居を読む。 ・サンレンジャーが登場し、食品カードを使って食品や、働きについて話をする。(三食食品群)		・実際にその日の朝採れた野菜を見せて、興味がわくようにする。 ・食べ物について興味がわくような話を選び、子どもの気持ちを盛り上げる。 ・初めてサンレンジャーを見る子どもの中には、怖がる子もいるので、特に泣いている子には無理に近づかないようにする。 ・年齢層が広いので、できるだけ簡単に長時間にならないように気をつける。	
 		・掲示物を見ながら、子どもの反応や会話を通じて、保護者にも興味をもってもらえるようにする。 ・掲示には今月の食育目標も併せて記し、取り組みについて、広く知らせる。 ・対象年齢にあわせ、教材を変える	
※上記の様子、献立を写真に撮り、掲示する。 		0. 1歳児:紙芝居「ちゃんとちゃんとでおいしいね」	
評価・反省	食育月間の取組として、「食育の集い」に保育士が扮するサンレンジャーが登場する。三色食品群という少し難しい内容であったので、わかりやすく食品の絵カードを使用して話をした。4・5歳児は食品名を口にするなど、積極的に参加している姿が見られた。2歳児はサンレンジャーを初めて見る子ばかりなので、怖がる子が多いのでは?と心配したが、泣き声は最初だけであった。給食時には食べながら「これは筋肉もりもりだね。」などと言いながら、いつもより興味を持って食べる姿が見られた。		

保育所で保護者が送迎時に
見られるように掲示された資料

あさくら献立(11/20)



今日のきゅうしよく



- ・雑穀ご飯・新米(朝倉産)
- ・焼き魚
- ・切干し大根の煮物
- ・くずかけ
- ・柿(朝倉産)

(朝倉市産の旬の食材を2種類以上使っています)

保育所で収穫したお芋で
くま組さんが
クッキングをしました!!



地域の生産者のおばあちゃん方に
おいしいお米を頂きました。
ありがとうございました。



食育だよ！

令和7年6月6日
朝倉市立〇〇〇保育所



菜園活動（つき組さんが頑張ってくれています!）



5月にナス、きゅうり、ピーマン、ミニカボチャ、今日はサツマイモの苗を植えました。だんだんと大きくなり、黄色い花が咲き、実を付け始めました。
また、4月はスナックエンドウと玉ねぎ、5月はじゃが芋の収穫もしました。「わぁー、おっきい!」と歓声をあげての大収穫でした。収穫した野菜が給食に入ると、喜んで食べている子どもたち。苦手な野菜もありますが、野菜作りを通して、野菜を身近に感じ、好きになってほしいと思います。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食べる力」は「生きる力」です。

この食育月間に毎日の「食」を見直してみませんか？

なぜ、6月が食育月間・毎月19日が食育の日？

食育月間は、「食育基本法」が平成17年6月に成立したこと、食育の日は、「育」が「19」を連想させることが由来です。また、初めての食育推進会議が

平成17年10月19日に開催されたことから、19日が食育の日となりました。

毎月の食育の日について

毎月19日は米と野菜を中心とした給食を提供しています。地産地消を目指して、地元朝倉産の食材（2種類以上）を取り入れた「あさくら献立」でもあります。（メニューはおたよりでお知らせしています）

また、この日は「食育の集い」を行い、その月の食育テーマ・ねらいに沿って、紙芝居や絵本などを使って「食」について学びます。
この日の様子をホール前に写真掲示しますので、お子さまと一緒にどうぞご覧ください。

6月は
サンレンジジャーが
やってくるよ!

「よくかんで食べよう」



よくかんで、歯の発達・維持、食べ物による室息を防ぎましょう。
現代はやわらかい食べ物が多く、一回の食事でも回数に昔に比べて減ってきています。食事はよくかんで食べて歯やあごを鍛えましょう!



「食事のあいさつ」できていますか？

「ありがとうございます いただきます」は自然の恵み（動植物の命）を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができていることに感謝するという意味です。

「ごちそうさま」は「馳走」（ちそう・走り回る）という言葉から、いろいろなか所で食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。

家族のみんなと、クラスの友だちと一緒にあいさつできているかな？



☆人気メニューのレシピ紹介 6月5日（木）マーボー豆腐☆

<材料 1人分 グラム>

合わせ調味料

・豚ミンチ	15g
・豆腐	100g
・人参	15g
・茹タケノコ	15g
・玉ねぎ	25g
・しょうが	0.8g
・干し椎茸	0.8g

・中華だし	0.6g
・みそ	5g
・砂糖	2g
・こいくち	2g

・小ねぎ	5g
・片栗粉	2g
・ゴマ油（お好みで	

出来上がったら
温かいご飯に
かけて食べてね

※ 干し椎茸は水で戻しておく

1. 人参、タケノコ、玉ねぎ、干し椎茸はあらみじん切り、しょうがはすりおろし、小ねぎは小口切りにする。
2. 豆腐はサイコロ状に切る。
3. フライパンを熱し、豚ミンチを炒め火が通ったら、小ねぎ以外の1.の材料を入れ、浸るくらいの水を加えて煮る。
4. 火が通ったら、豆腐を入れひと煮立ちさせ、合わせ調味料を入れて味付けする
5. 小ねぎを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。

令和6年11月分給食献立表

〇〇保育所

日・曜日	食	3時おやつ	未満児追加食		三色食品群別使用食材料		
			午前	主食	赤・血や肉を作る	黄・熱や力となる	緑・体の調子を整える
1 さん	さかなのフライ スティックきゅうり ミネストローネ オレンジ	あべかわバナナ ぎゅうにゅう	えいせいボーロ ぎゅうにゅう	むぎごはん	しろみさかな・たまご・ベーコン・き なこ・ぎゅうにゅう	こむぎこ・パンこ・あぶら・じゃが いも・マカロニ・オリーブ油・さと う	きゅうり・トマト・にんじん・た まねぎ・キャベツ・パセリ・オレ ンジ・バナナ
2 ど	やさしいラーメン ぎゅうにゅう	パン ジュース	ぎゅうにゅう		ぶたにく・ぎゅうにゅう	ちゅうかめん・ごまあぶら・ごま・ パン	もやし・にんじん・たまねぎ・ コーン・きくらげ・ねぎ
5 か	とりにくとだいこんのもの ちゅうかたまごスープ パイン	やきカレー むぎちゃ	クラッカー ぎゅうにゅう	しろごはん	とりにく・たまご・わかめ・ ぶたにく・ぎゅうにゅう・ チーズ	あぶら・さとう・ごまあぶら・かた くりこ・こめ	にんじん・だいこん・しょうが・ こまつな・ほくさい・パイン・た まねぎ・ピーマン・エリンギ
6 すい	はくさいとくだんのスープ ほうれんそうのごまあえ みかん	さつまいもとかぼ ちやのマフィン ぎゅうにゅう	ヨーグルト	しらごはん	とりにく・たまご・ぎゅうにゅう	かたくりこ・はるさめ・ごま・さと う・さつまいも・ ポットケーキ・バター	ねぎ・しょうが・はくさい・にん じん・ほししいたけ・キャベツ・ ほうれんそう・みかん・かぼちゃ
7 もく	さばのたつたあげ くわがめのもの はくさいのみそしる オレンジ	あんパン ぎゅうにゅう	ビスケット ぎゅうにゅう	むぎごはん	さば・くきわかめ・とうふ・ わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	かたくりこ・あぶら・ごま・さと う・あんパン	しょうが・はくさい・なめこ・ね ぎ・オレンジ
8 さん	まーぼーどうふどん ナムル みかん	いなかふうタルト ぎゅうにゅう	クラッカー ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぶたにく・とうふ・みそ・しらすほ し・たまご・ぎゅうにゅう	さとう・あぶら・かたくりこ・ご ま・ごまあぶら・こむぎこ・バター	にんじん・たけのこ・たまねぎ・ しょうが・ほししいたけ・ねぎ・ もやし・ほうれんそう・みかん・ ブルーネ・りんご
9 ど	にくわかめうどん ぎゅうにゅう	パン ジュース	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう・わかめ・ぎゅうにゅう	うどん・さとう・パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ
11 げつ	クリームシチュー だいこんとハムのサラダ パイン	なっとうトースト ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう	しろごはん	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ・ハ ム・なっとう	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バ ター・さとう・しょくパン	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・グリーンピース・コー ン・だいこん・きゅうり・パイン
12 か	おでんふう ぎゅうりのすのもの みかん	くろぼう ぎゅうにゅう	ビスケット ぎゅうにゅう	むぎごはん	てんぷら・あつあげ・かまぼこ・と りにく・こんぶ・しらすほし・ぎゅう にゅう	さといも・さとう・ごま・くろぼう	にんじん・だいこん・きゅうり・ みかん
13 すい	いりこじゃこのたきこみごはん とりのこますやき ほうれんそうのかきたまじる スティックきゅうり パイン	ヨーグルト クラッカー	せんべい ぎゅうにゅう	たんじょう かい	いりこ・しらすほし・とりにく・とう ふ・たまご・ヨーグルト	こめ・さとう・ごま・かたくりこ・ クラッカー	ごぼう・にんじん・ねぎ・ほし しいたけ・ほうれんそう・きゅう り・パイン
14 もく	さかなのサラダやき きりぼしだいこんのこますあえ さつまいものみそしる オレンジ	ビスケット ぎゅうにゅう	ゼリー	しろごはん	しろみさかな・たまご・みそ・ぎゅう にゅう	こむぎこ・マヨネーズ・さとう・ご ま・さつまいも・ビスケット	たまねぎ・パセリ・きりぼしだい こん・きゅうり・にんじん・ね ぎ・オレンジ
15 さん	ハヤシライス ほうれんそうとツナのサラダ みかん	わかめおにぎり むぎちゃ	せんべい ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう・ツ ナ・わかめ	じゃがいも・さとう・あぶら・こ め・むぎ・ごま	にんじん・たまねぎ・しめじ・ト マト・グリーンピース・にんに く・ほうれんそう・もやし・みか ん
16 ど	きつねうどん ぎゅうにゅう	パン ジュース	ぎゅうにゅう		とりにく・かまぼこ・ぎゅうにゅう	うどん・さとう・パン	にんじん・ねぎ
18 げつ	こおりどうふのたまごとじ なめこのみそしる みかん	スイートポテト ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう	しろごはん	こうやとうふ・ツナ・たまご・わか め・みそ・ぎゅうにゅう	あぶら・さとう・さつまいも・ バター	ほししいたけ・にんじん・たまね ぎ・グリーンピース・なめこ・は くさい・ねぎ・みかん
19 か	ぶたにくとだいこんのカレーに キャベツとパインのサラダ みかん	ドーナツ ぎゅうにゅう	えいせいボーロ ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう	あぶら・マヨネーズ・さとう・ホッ トケーキ・だんご	だいこん・にんじん・しめじ・ブ ロックリー・たまねぎ・しょう が・キャベツ・パイン・みかん
20 すい	ざっくこごはん きりぼしだいこんのもの やきざかな くすかけ かき	のむヨーグルト せんべい	ビスケット ぎゅうにゅう	ごはんの ひ	天ぷら・さかな・とりにく・あつあ げ・のむヨーグルト	こめ・ざっくこまい・あぶら・さと う・ごま・さといも・かたくりこ・ せんべい	きりぼしだいこん・にんじん・ご ぼう・れんこん・ほししいたけ・ ねぎ・かき
21 もく	さかなのピザやき じゃがいものみそしる スティックきゅうり オレンジ	メロンパン ぎゅうにゅう	せんべい ぎゅうにゅう	しろごはん	しろみさかな・チーズ・わかめ・み そ・ぎゅうにゅう	あぶら・じゃがいも・メロンパン	ピーマン・たまねぎ・マッシュ ルーム・ねぎ・きゅうり・オレン ジ
22 さん	ちくぜんに こまつなのかきたまじる みかん	ひじきおにぎり むぎちゃ	ヨーグルト	むぎごはん	とりにく・こうやどうふ・とうふ・た りこ・ひじき・しらす	さといも・あぶら・さとう・かた くりこ・こめ	れんこん・にんじん・ごぼう・ほ ししいたけ・グリーンピース・こ まつな・えのき・たまねぎ・みか ん
25 げつ	チキンカレー パインいりひじきサラダ オレンジ	かりんとう ぎゅうにゅう	えいせいボーロ ぎゅうにゅう	しろごはん	とりにく・ヨーグルト・だっしふん にゅう・ひじき・ぎゅうにゅう	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バ ター・かりんとう・さとう	にんじん・たまねぎ・グリーンピ ース・りんご・きゅうり・パイン・ オレンジ
26 か	ほうれんそうのグラタン だいこんスープ バナナ	バームクーヘン ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう	むぎごはん	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	マカロニ・じゃがいも・あぶら・こ むぎこ・バター・パンこ・バーム クーヘン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・コーン・だいこん・だいこん ば・バナナ
27 すい	さかなのてりやき れんこんのきんぴら ぶたじる みかん	かぼちゃむしパン ぎゅうにゅう	せんべい ぎゅうにゅう	しろごはん	さかな・とうふ・ぶたにく・みそ・ ぎゅうにゅう	あぶら・ごま・じゃがいも・こむぎ こ・さとう・バター	れんこん・にんじん・さやいんげ ん・たまねぎ・ねぎ・みかん・か ぼちゃ
28 もく	いなかやさいのみそに わかめのかきたまじる パイン	だいがくいも ぎゅうにゅう	クラッカー ぎゅうにゅう	むぎごはん	とりにく・あつあげ・みそ・たまご・ しらす・わかめ・ぎゅうにゅう	さといも・さとう・かたくりこ・さ つまいも・くろごま	にんじん・れんこん・ごぼう・さ やいんげん・たまねぎ・ねぎ・パ イン
29 さん	とりのからあげ みそしる スティックきゅうり バナナ	せんべい ぎゅうにゅう	ビスケット ぎゅうにゅう	しろごはん	とりにく・とうふ・わかめ・みそ・ ぎゅうにゅう	こむぎこ・かたくりこ・あぶら・せ んべい	にんにく・たまねぎ・ねぎ・きゅ うり・バナナ
30 ど	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう	パン ジュース	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう・チーズ・ぎゅうにゅう	スパゲティ・あぶら・パン	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・グリーンピース

…手作りおやつ

11月24日は和食の日です。

11月24日(い)にほんしよく⇒「和食の日」平成25年12月4日、

「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「和食」は料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の「食」に関する「習わし」です。

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう。

・和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせに

より、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

・和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事になります。

・また、「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

・給食のお汁ものは、こんぶやかつおぶし、にぼしや干しシイタケでおいしい「だし」のうま味がたっぷりです。

今月の給食レシピから 【くすかけ】を作ってみよう

●材料(4~5人分)

・鶏もも肉80g	厚揚げ 1/2丁
・干椎茸4枚	こんにやく1/3枚
・にんじん40g	昆布 5センチ角
・ごぼう40g	だし汁 5カップ
・れんこん40g	醤油 小さじ2
・だいこん40g	塩 小さじ2
・さといも80g	くすまたは片栗粉 大さじ2

※あらかじめだしをしっかりとっておく。全ての材料を小さめに切り、鍋で柔らかくなるまで煮たら、醤油と塩で調味し、最後に水溶きのくすかけ片栗粉でとろみをつけ、こねぎをちらす。 体があたたまりますよ!