２０２６年度　１１月号

明石市立幼稚園　給食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にも美味しい秋を味わいましょう。

11 月 24 日「和食の日」



2013 年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていく願いがこめられ、11 月 24 日【1(い)1(い)24(にほんしょく)】が「和食の日」と制定されました。

参考:和食文化国民会議・農林水産省ホームページ

きほんの和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜
- だしのうま味を活かした栄養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。盛りつけ。
- 行事、地域、家族とのつながりある食事。分け合い、共にする文化。

11 月15日「七五三」

11 月 15 日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など演技のよい図案が描かれています。



マナーの悪いお箸の使い方(きらい箸)

「箸」を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をすることにつながります。食事を楽しむために、気を付けてみましょう。きらい箸の一部をご紹介します。

参考:農林水産省ホームページ



指し箸

箸先で人や物を指すこと。無意識のうちにやってしまいやすいので気をつけましょう。

寄せ箸

箸で器を引き寄せること。器も食卓も傷つけてしまいます。





刺し箸・突き箸

料理を串刺しにすること。ひと口大に切って箸でつまむようにしましょう。

11 月16日　旬の食材　～さつまいも～

1600 年ごろ、中国から日本にやってきました。琉球(今の沖縄県)から薩摩(今の鹿児島県)に伝わったので、サツマイモとよばれています。中国から来たいも＝からいもとか、中国での名前と同じく、かんしょ、ともよばれていたそうです。旬は地域にもよりますが 9 月から 11 月頃が目安です。

明石市こども育成室（2026.11）