



11月 給食だより 献立表



令和8年度11月発行 第四吉備保育園

秋も深まり、朝夕の冷え込みを感じる季節になりました。子どもたちは温かい給食を食べて、元気に過ごしましょう。



11月24日は『和食の日』



「和食」にはいろいろな特徴があります。これから毎日の食事の中で「和食」を見つけてみましょう！

特徴 その 1

ごはんが中心の食事



特徴 その 2

季節ごとに旬の野菜や魚が食べられる



特徴 その 3

栄養バランスのとやすい献立



特徴 その 4

おはしを使う



特徴 その 5

行事とつながっている



特徴 その 6

だしのうまみを上手に使う



『だし』ってなんだろう？

「だし」とは、「こんぶ」や「かつお節」などの「うまみ」がお湯の中に溶けだしている「しる」のこと。だしを使うとおみそ汁や煮物がおいしくなります。

いろいろなだし

〇こんぶ〇

こんぶは、海の中に生えている海藻です。乾かして使います。



〇かつお節〇

魚のかつおを煮て、火と煙で乾かし、干して硬くしたものです。



〇煮干し〇

小さなイワシなどの魚を煮て、乾かしたものです。

