



給食だより

広徳保育園
2025年11月1日

秋本番、紅葉が美しい季節を迎えようとしています。
子ども達の体は春には身長が伸び、秋には体重が増える
と言われています。季節の食材を存分に味わって、これ
からの寒さに備えましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコは、
食物繊維・ビタミンD・ミネラルな
どを豊富に含んでおり、香りが良
く、どんな料理にでも合う優れもの
です。キノコを食べることで、便通
も良くなります。また、カリウムが
多いため、塩分の過剰摂取を抑制す
るとも言われます。



鍋の日

11月7日は鍋の日。「いい（11）
な（7）べ」という語呂合わせと、こ
の日は立秋となることが多いため鍋
の日となりました。鍋料理をすると子
どもが野菜を食べてくれる一方、味が
単調で飽きてしまう子どももいます。
途中でカレーやみそを加えて味を変
えてみるのもいいですね。



11月24日 和食の日 (だしで味わう和食の日)

一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、
和食文化の大切さを再確認するきっかけの日となっ
ていくように願いを込めて「和食の日」が制定され
ました。

こんぶやかつおぶし、煮干しなどの天然素材を使
った「だし」は、香りもよく、うま味も栄養も豊富
ですが、塩分はほとんど含まれていません。だしを
使った料理は、塩分も糖分も抑えることができます。



旬の食材

ブロッコリー、春菊、ごぼう、
さつまいも、里いも、れんこん、
さんま、さば、梨、りんご、柿、
キノコ類など

