



令和7年11月 きたまち保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

11月24日は「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」は、脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。



栄養素をバランスよく

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。



動物性脂肪を少なく

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を実現できます。



減塩につながる

「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。



和食レシピをホームページに掲載しております

きのこの炊き込みごはん



けんちん汁



詳しくは [和食会議 おいしいレシピ](#)

食事を通じて楽しい時間を共有しましょう



「和食」クイズにみんなで挑戦しよう！

問1 おしょうがつにたべることのおおいおもちは、なにからできているでしょう

- A. こむぎこ B. おこめ
C. さとう D. だいこん

問2 あきにとれるおいしくてえいようのあるものは、どれでしょう

- A. とまと B. はくさい
C. きゃべつ D. さつまいも

問3 おいしいだしがとれるうみのなかのかいそうは、なんでしょう

- A. こんぶ B. しいたけ
C. えび D. いわし

問4 たべるまえにはなんというでしょう

- A. ごちそうさまでした
B. こんにちわ
C. いただきます
D. だいまい

問5 きゅうすは、なににつかうでしょう

- A. ごはんをよそう
B. おみそしるをいれる
C. おちゃをいれる
D. みずをいれる

問6 たべるときによくないことは、どれでしょう

- A. しせいよくたべる
B. たべるまえにてをあらう
C. たべるまえにあいさつする
D. ひじをついてたべる

※「一般社団法人 和食文化国民会議」引用



レシピのご紹介



10月に子どもたちがよく食べたメニューを紹介します。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■鶏とさつまいもの豆乳みそ汁

幼児1人あたり
96 kcal

【材 料 4人分】	
鶏もも肉皮なし	100g
さつまいも	中1本
玉ねぎ	1/2玉
人参	1/4本
小葱	2〜3本 (50g)
ベーコン	1〜2枚 (30g)
サラダ油	適量
だし汁	適量(約600ml)
味噌	大さじ2くらい
豆乳	500ml

【作り方】

- ・鶏肉 小さめの小間切り
- ・さつまいも 厚めのいちょう切り
- ・玉ねぎ スライス
- ・人参 いちょう切り
- ・小葱 小口切り
- ・ベーコン せん切り

※豆乳は冷蔵庫から出しておき、常温にしておく。

- ① だし汁に鶏肉、玉ねぎ、人参を入れ煮立ってきたらさつまいもを入れる。
- ② ベーコンはサラダ油で炒めカリカリにする。
- ③ 人参やさつまいもが柔らかくなってきたらベーコンを入れ味噌を加える。
- ④ 豆乳を加え、小葱を入れたら完成。

◆ 一口メモ ◆

後から豆乳を加えるのでだし汁を少なめに調理しましょう。

豆乳を入れた後は強火で加熱するとだまになってしまうので、沸騰させずじっくり加熱することがポイントです。

▶豆乳みそ汁は子どもたちも「少なめ」で様子を見ていましたが、おかわりをした子が多かったメニューです。さつまいもが入り秋らしい具たくさんアレンジみそ汁です。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■鶏肉の香味揚げ

幼児1人あたり
152Kcal

【材 料 4人分】	
鶏もも肉	1枚(300g)
◎酒	小さじ3
◎塩	少々
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
サラダ油(揚げ油)	適量
★にんにく	ひとかけ
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ1
★洗糖	大さじ1/2
★だし汁または水	大さじ1

【作り方】

- ① 香味ソースを作る。
にんにくはみじん切りにし、★をすべて合わせ加熱する。
にんにくの香りがたってきたら完成です。
- ② 鶏肉はひと口大に切る。
- ③ ポリ袋に鶏肉、◎を入れてよくもみこみ、20分位おく。
- ④ 鶏肉をバットやボウルに取り出し、片栗粉と薄力粉を全体にまぶす。
- ⑤ 鍋に底から3cm程のサラダ油を入れて170℃に熱し、④を入れてこんがり焼き色がつくまで4〜5分揚げる。
- ⑥ ボウルに香味ソースと⑤を入れ、味がしみこむように合わせる。

◆ ひとくちメモ ◆

にんにくが入り、食欲をそそる香味ソースです。にんにくはお好みの量に調整してください。ソースに白ごまを加えるのもおすすめです。

▶子どもにも大人にも人気のあるメニューです。もっと食べたい！と幼児組から大好評でした。から揚げを揚げるのは大変…という方は、お惣菜や冷凍のから揚げにアレンジしてもおいしいですよ。ご飯が進みます。