令和７年11月１日

食育だより

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。サケなど旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は５歳（３歳で祝うことも）、女の子は３歳と７歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

＊背すじをまっすぐ伸ばす。
＊テーブルにひじをつけない。
＊お茶碗やお椀は手に持つ。
＊両足を床につける。
＊テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

おすすめレシピ

10月24日に親子ふれあいデーで提供した給食を紹介します。
ご家庭でもお召し上がりください。

●きのこごはん　（１人分）

〈材料〉
- 米・・・40ｇ
- 椎茸・・・5ｇ
- えのき・・・10ｇ
- 油揚げ・・・3ｇ
- にんじん・・・5ｇ
- 醤油・・・4ｇ
- 酒・・・1ｇ
- だし汁・・・50ｇ

〈作り方〉
① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
② 椎茸は千切り、しめじは石づきをとって１㎝幅にカットする。えのきは石づきをとって１㎝幅の長さにカットする。
③ 油揚げ・にんじんは１㎝の千切りにする。
④ 炊飯器に①の米、だし汁、調味料、具材をのせて炊飯する。

※きのこ類は誤嚥・窒息につながりやすい食べ物ですので１㎝を目安にカットをしましょう。

●中華きゅうり　（１人分）

〈材料〉
- きゅうり・・・30ｇ
- 砂糖・・・0.6ｇ
- 醤油・・・1.5ｇ
- 酢・・・1ｇ
- ごま油・・・0.7ｇ

〈作り方〉
① きゅうりはさっと熱湯で茹で、スティック状あるいは、乱切りに切る。
② 鍋に調味料を合わせ、ひと煮たてした中に①のきゅうりを入れて 10分ほど煮詰める。

◎スティック状のきゅうりに味がついているので、子どもたちに人気があります。