

★11月24日は和食の日★

2025.12.2

実りの季節である秋に『和食』文化の大切さを考える日となるように11月24日が11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから『和食の日』と制定されました。保育所では11月25日～29日を和食週間とし5日連続で和食メニューを提供しました。

保護者の方へ **11月24日は「和食の日」**

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。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。

和食を日々の食生活に活かすと

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
さくらの炊き込みごはん 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. さやべつ 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. ごんにちは C. いただきます D. ただいま	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. おちやをいれる 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. しせいはくたべる 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

← 日々の食事を見直し、和食中心のメニューにすることで栄養のバランスが整い、健康につながります。

11月24日は「和食の日」

だしで味わう和食の日

「だし」って聞いたことあるかな？
和食は「ごはん」をちゅうしんに「しるもの」や「おかず」を組み合わせたものだよ。
「だし」をつかう「おかず」や「おみそしる」はごはんをおいしくするんだ。
だしのヒミツをしらべてみよう！

だしをしろろう！

だしって なんだろう？
「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」がおゆのなかにとけだしている「しる」のことだよ。「だし」をつかうと「おみそしる」や「にもの」がおいしくなるんだ。

いろいろなだし

こんぶ
「こんぶ」は、うみのなかにはえていて「かいそう」です。かわかしてつかいます。

かつおぶし
「かつおぶし」は、さかなの「かつお」をにて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。

にぼし
「にぼし」は、ちいさな「いわし」などのさかなをにて、かわかしたものです。

「だし」はいろんな「わしょく」につかわれています。おうちのしょくじにどんな「だし」がつかわれているか、さがしてみましょう。

保育所では天然のこんぶや →
かつお節でだしをとっています。
天然のこんぶやかつお節を使って、だしをとってみませんか？

これはおはしのよくないマナーだよ

さぐりばし「おはし」
たべものをおはしでさがす

はしわたし
ふたりでおなじたべものをつかむ

たてばし
ごはんにおはしをさす

たたきばし
おはしでしょうきをたたく

いっしょにやってみよう！
一般社団法人 和食文化国民会議

ごうえん 後援：文部科学省・厚生労働省・農林水産省

○1日目：11月25日（火曜日）

給食 たぬきごはん・春雨の酢の物
みそ汁・りんご

おやつ さつま芋のかりんとう
みかん



○2日目：11月26日（水曜日）

給食 雑穀ごはん・鯖のみぞれ煮
浅漬け・みそ汁・みかん

おやつ 抹茶みるくもち
バナナ・ジョア



○3日目：11月27日（木曜日）

給食 ゆかりおにぎり・芋天うどん
青菜ときのこの炒め物
キウイ

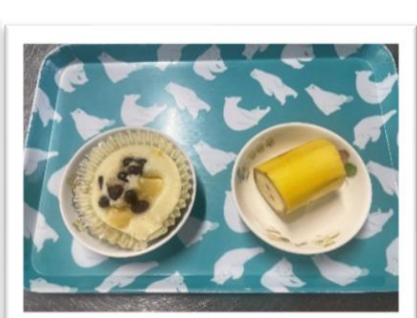
おやつ なっとく井
みかん



○4日目：11月28日（金曜日）

給食 雑穀ごはん・鶏すき焼き
みそ汁・りんご

おやつ 栗蒸しパン
バナナ



○5日目：11月29日（土曜日）

給食 わかめご飯おにぎり
にゅう麺・いそべ和え
キウイ

おやつ 鮭わかめご飯
バナナ

