

# ★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。

和食を日々の  
食生活に活かすと  
和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁  
三葉」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  
さきこの炊き込みごはん けんじん汁  
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 おしお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. ごむごこ 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. ざつまいも

問3 おいしいだしがとれるうみ  
のなかのかいとうは、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. ごちそうまでした  
B. こんにち  
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  
どうぐでしょう  
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. せいよくたべる  
B. たべるまえにでもあらう  
C. たべるまえにあいさつする  
D. ひじをついてたべる

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？

← 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「おみそしる」や「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  
かにはえている「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」にて、火と  
けめりでかわかし、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。

これはおはしの  
よくないマナーだよ

たてばし  
ごはんに  
おはしを  
さす

たたきばし  
おはしで  
しょっさを  
たたく

さぐりばし  
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

いつばしめいだんぼうじん わんくぶんかこくみんかいぎ  
一般社団法人 和食文化国民会議

こうえん もんべつかくじょう  
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 なっとく丼  
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  
にゅう麵・いそべ和え  
キウイ

おやつ 鮭わかめご飯  
バナナ

