

給食だより

～和食の日・だし・八王子産米～



令和8年（2026年）11 月　八王子市　保育幼稚園課　栄養士

秋も深まり、朝夕の冷え込みが増してきました。温かいごはんや汁物がおいしい季節ですね。保育園では、旬の食材を取り入れた給食を通して、子どもたちの健やかな成長を支えていきます。

今月は「和食の日」「だし」「八王子産米」について紹介します。

11 月 24 日は「和食の日」

11 月 24 日は、「いい（11）に（2）ほんし（4）よく」の語呂合わせから定められた「和食の日」です。和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で、平成 25 年（2013 年）に一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。公式ホームページでは、和食文化や和食の魅力、和食レシピについて紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。

和食文化国民会議公式ホームページ　URL：https://washokujapan.jp/

♪　10 月の献立よりレシピ紹介　「芋の子汁」　♪

寒い季節にぴったりの「芋の子汁」は、里芋を使った郷土料理で、東北地方をはじめ各地で親しまれています。だしのうま味が効いているので、塩分を控えめにしてもおいしくいただけます。里芋や大根、人参などの野菜がたっぷり入り、体も温まる一品です。

◆材料◆　（大人2人・子ども1人分）

豚もも肉	75	g
里芋	100	g（中サイズ 2 個）
大根	50	g（輪切り 2～3cm）
人参	25	g（1/6 本）
しらたき	40	g
長ねぎ	25	g（1/4 本）
塩	1	g（小さじ 1/6）
しょうゆ	10	g（大さじ 1/2 強）
みりん	5	g（小さじ 1 弱）
だし汁	350	mL（1 と 3/4 カップ）

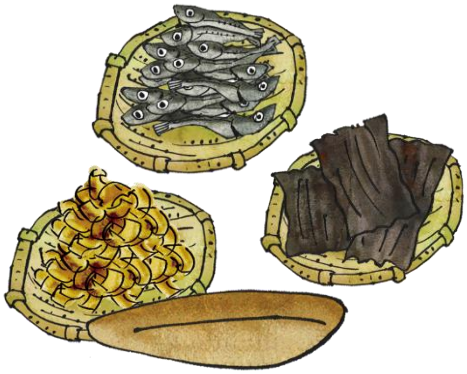
◆つくり方◆

①材料を食べやすい大きさに切り、しらたきは下茹でしておく。
②だし汁の中に豚もも肉、里芋、大根、人参を加えて煮る。
③野菜が柔らかくなったら、しらたき、長ねぎを加える。
④塩、しょうゆ、みりんで味を調える。



和食のおいしさを支える「だし」





和食のおいしさの秘密は「だし」にあります。かつお節や昆布、煮干しなどからとれるだしには「うま味」がたっぷり含まれています。日本で発見された「うま味」は、今や「UMAMI」として世界中で注目されています。

だしは脂質や糖質をほとんど含まず、低カロリーであることが特徴です。また、だしを活用することで、塩分を控えめにしてもおいしく食べることができます。和食が健康的な食事といわれる理由の一つも、このようなだしの活用にあります。

八王子市立保育園（公設公営）の給食では、かつお節からとっただしを使用しています。だしのうま味を感じられるみそ汁とごはんの組み合わせは、お互いに足りない栄養素を補い合うスペシャルコンビです。11 月 24 日の「和食の日」を機会に、御家庭でも和食に親しみ、そのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

八王子産米について



☆11 月 20 日（金）は、「八王子産米を食べる日」です☆

11 月 20 日（金）は、市内の保育園、認定こども園、幼稚園、都立特別支援学校、小・中・義務教育学校で、八王子市で収穫された新米を「八王子産の白いごはん」としていただく日です。

今年のお米の銘柄は「キヌヒカリ」「キヌムスメ」「はるみ」「にじのきらめき」の4つをブレンドしたものを予定しています。八王子市のお米は、ごはんとして食べるほか、日本酒の材料にも使われています。



地元で育ったお米を味わうことは、地域の農業や生産者の方々への関心や感謝の気持ちを育むことにつながります。お米がどのように作られ、私たちのもとへ届くのかを知るよい機会にもなります。炊きたての新米の香りや甘みを、この機会にぜひ味わってほしいと思います。