

きゅうしょく たより 2025年 11月号

農林水産省 「Let's !和ごはんプロジェクト」 Let's !和ごはんプロジェクトって何？

11月8日は農林水産省が推進する「ごはんの日」です。
忙しい子育て世代に、子どもが身近・手軽に「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため、
企業等の新たな商品・サービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を促進するためのプロジェクトです。
このプロジェクトを通じて、味覚が形成される子どものうちに、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、
ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の保護・継承につなげていきます。

和ごはんとは？

日本の家庭で食べられてきた食事で、

- (1) ごはん、汁物、おかず等、もしくはその組み合わせで構成されているもの
- (2) だしや醤油、味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が
利用されているものをいいます

(参照) 農林水産省「Let's !和ごはんプロジェクト」



11月 15日 七五三

七五三は子どもの健やかな成長を祈願する行事です。昔は、7歳まで無事に成長させることはとても大変で、
節目節目に神様に感謝し健やかな成長を祈ったのが始まりです。一般的には、男の子が3歳と5歳、
女の子が3歳と7歳にお祝いをします。千歳飴は江戸時代に浅草の飴売りが紅白の棒状の飴を「千歳飴」
「寿命糖」と名付け、長い袋に入れて売り歩いたことが始まりとされています。
袋には鶴・亀などの長寿を表す絵柄が鮮やかに描かれており、長寿と健康を願う縁起物となりました。



キッズチャレンジ クイズ

かまぼこはどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



モグちゃんの
食育めえや
「だし」について
学べる情報はこちら！



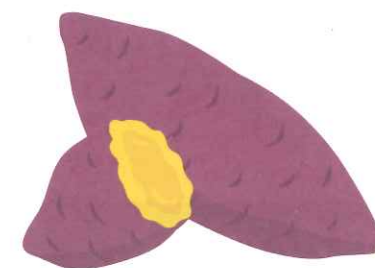
SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2025 シダックス栄養士会 No.2511

きせつの食べ物探偵団♪「サツマイモ」

選び方

- ・色むらが無い
- ・ふっくらとしている
- ・黒い斑点が無い
- ・重たい
- ・傷が無い
- ・ヒゲ根の跡が深くない



栄養素

ビタミンC (皮膚や粘膜の健康維持を助ける)
食物繊維 (お腹の調子を整える)

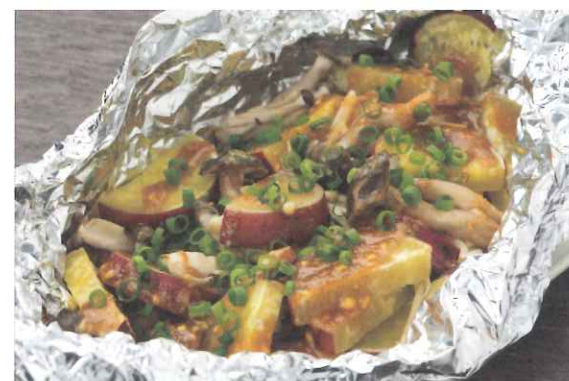
豆知識

サツマイモは加熱すると酵素の働きによりデンプンが糖に
変わって甘くなります。時間や手間がかかりますが、
芋そのものの味を楽しむためには、
蒸し器やオーブンでじっくりと加熱することをおすすめします！

きせつの食べ物探偵団♪「サツマイモ」 キノコとサツマイモの ホイル焼き

材料:2人分

サツマイモ	100g	調味料A	練りゴマ	10g (小さじ2)
シメジ	80g		マヨネーズ	4g (小さじ1)
エノキ	60g		めんつゆ	20g (大さじ1・1/3)
酒	10g (小さじ2)		葉ネギ	2g



- 1 さつまいも(1cm幅の半月切り)は、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する
 - 2 ホイルを30cm程広げて、1のサツマイモ、シメジ(小房にわける)、エノキ(石づきを落として半分に切る)のをせ、
酒をふりかけ、ホイルを閉じる
 - 3 2をトースターに入れ、15分加熱する
 - 4 3をお皿に取り出し、ホイルをあけたら、混ぜ合わせた【調味料A】をかけ、葉ネギを散らす
- *加熱時間は2人分の分量ですので、人数によって加熱時間を加減してください

きのこをほぐす作業は
お子様にお手伝いして
もらいましょう！



こどもに 人気の おやつ

シリアルブロック

マシュマロやグラノーラを量ったり、フライパンに入れたりなどお子様と
一緒に作りましょう！加熱時のマシュマロの形や食感の変化も、楽しめます。

材料:2人分

マシュマロ	30g
バター	5g
フルーツ入りグラノーラ	60g

※フルーツグラノーラはコーンフレークでもOKです

- 1 バターを入れたフライパンを弱火にかけ、バターが溶けはじめたら、
小さく切ったマシュマロを加えてキャラメル色になるまでよく混ぜる
- 2 マシュマロが溶けきったら火を止め、
フルーツ入りのグラノーラを加えて手早く混ぜる
- 3 熱いうちに、手早くクッキングシートの上に2cmほどの厚みになるよう
平らに広げ、冷ます
- 4 固まったら、一口大に切る



作り方1でマシュマロへの加熱が不十分だと、
できあがりかねっとりしてしまうので、
しっかりキャラメル色にしましょう！



SHIDAX
未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2511

シラレピ
シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト