令和8年 11月 食育だより



飯田市保育家庭課

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。秋といえば食べ物のおいしい季節です。こどもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

11月24日は「和食の日」

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界共通の財産となりました。日本の秋は実りの季節です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。

ぜひご家庭でも「和食」について考え、普段の食を見つめるきっかけにしてみてください。











11月29日「飯田焼肉の日」

地域の焼肉文化をこどもたちに伝え、ふるさと意識の醸成やふるさとへの愛着を育む取組みとして、11月29日（飯田焼肉の日）前後で「飯田焼肉給食」を実施します。

今回は、令和6年度の飯田焼肉給食で提供した「牛丼」のレシピをご紹介します。



今年の飯田焼肉給食は…
「焼肉丼」です！
タレに「りんご」を使用し、”飯田のおいしいもの”がつまった給食を提供します。

＜材料＞（4人分）

- 牛もも肉　：270g
- たまねぎ　：150g（小1個）
- しらたき　：300g
- サラダ油　：4g（小さじ1）
- 醤油　：30g（小さじ5）
- 砂糖　：18g（大さじ2）
- みりん　：12g（小さじ2）
- 料理酒　：18g（大さじ1強）
- しょうが　：18g
- 水　：適量

＜作り方＞

① たまねぎは薄切り、しょうがはすりおろす。
　しらたきはさっと茹で、食べやすい長さに切る。
② たまねぎを炒め、火が通ったらしょうがを入れ、しんなりするまで炒める。
③ ②にしらたきを入れ、しらたきの水分とばす。
　牛肉を入れ、火が通るまで炒める。
④ ③に水、醤油、砂糖、みりん、料理酒を加えて煮る。