



いずみナーサリーおやつだより 11 月号



11 月の献立

日	曜	献立	食材
4	火	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
5	水	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
6	木	さつまいもおにぎり	米、さつまいも
7	金	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
10	月	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
11	火	やきいも	さつまいも
12	水	おにぎりーのり	米、のり、塩
13	木	スイートポテト	さつまいも、きび砂糖、豆乳、油
14	金	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
17	月	おにぎりー鮭	米、鮭
18	火	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
19	水	かぼちゃようかん	かぼちゃ、きび砂糖、寒天、豆乳、きな粉
20	木	バナナ	バナナ
21	金	りんごの天板ケーキ	米粉、りんご、きび砂糖、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
25	火	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
26	水	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
27	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
28	金	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



●発行日 2025年11月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『和食の日』

こんにちは。肌に触れる風も冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。そんな季節の中で迎える11月24日は「和食の日」です。今回は和食の日と和食の魅力について紹介します。

日本の秋は「実りの秋」と呼ばれるように、多くの果物や野菜が旬を迎える季節です。また、自然に感謝し、翌年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が盛んに行われる季節でもあります。そんな日本の食文化にとって大切な季節であり、「い(1)い(1)に(2)ほんしょく(4)」という語呂合わせから和食の日が制定されました。和食文化についての認識を深め、和食文化の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が込められています。

和食はユネスコ無形文化遺産に登録されており、独自の魅力がたくさんあります。まず、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手く活用することも和食の特徴です。日本では昆布や鰹節を使ってうま味の成分を取り出す「だし」の抽出の技術を500年ほど前から実践していました。昆布と鰹節を使った基本の合わせだしでは、昆布に含まれるグルタミン酸と鰹節に含まれるイノシン酸の2つが合わさることで、相乗効果が生まれ、うま味がより際立ちます。

ぜひ、和食の日をきっかけに、お子さんと一緒に和食の良さを感じてみてください。（*外部リンクが開きます）

参考：一般社団法人和食文化国民会議：11月24日は「和食の日」
<https://washokujapan.jp/1124washoku/>（2025年10月1日）
農林水産省：3.だし・うま味について | 和食ワールドチャレンジ（アーカイブ）
https://www.maff.go.jp/j/yusyutu_kokusai/washoku-world-challenge/learning_03.html（2025年10月1日）
農林水産省：「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>
（2025年10月1日）



おやつレシピ紹介 いもちち

【材料（10 個分）】

- ・じゃがいも 200g（大きめ 1 個分）
- ・片栗粉 20g
- ・塩 1g
- ・サラダ油 適量

【作り方】

1. じゃがいもを器に入れてラップをして電子レンジ 600W で 10 分加熱。柔らかくなったじゃがいもの皮をむいてつぶす。
2. 塩を入れよく混ぜ、あら熱がとれたら片栗粉を入れてよく練る。
3. 1 個 20g に丸めて平らにし、サラダ油を引いたフライパンでこんがり焼く。

