

11
November



2026



和食のひみつ

11月24日は「和食の日」です。和食には、こんぶやかつおぶし、にぼしなどから作る「だし」が使われています。だしのおいしさのもとになる「うま味」は、実は日本で発見された味なんです！だしには、食材の味を引き立て、少ない塩分でも料理をおいしく感じさせるはたらきがあります。塩分をひかえることを「減塩」といいます。だしを上手に使うって減塩しながら、毎日の食事でさまざまな食べ物を食べることが、元気な体づくりにつながります。



もりあい 森合まな 先生
栄養士 / 元保育園栄養士・
フードスタイリスト
四児の母、料理やお菓子作
りが趣味で、現在はSNSに
てレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金	土
1 Week	2 スティックポテトじゃがいもと塩 こどもむぎ茶	3 ぶんか ひ 文化の日 こどもむぎ茶	4 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	5 かじゅう 果汁グミスマートパックぶどう こどもむぎ茶	6 きなこ棒 こどもむぎ茶	7 ★
	9 ほんねりよう 本煉羊かん こどもむぎ茶	10 にいがたじ こ しおあじ 新潟仕込み 塩味 こどもむぎ茶	11 ハッピーターンミニスパイス4連 こどもむぎ茶	12 ソフトサラダ こどもむぎ茶	13 ほそぎ いち 細切り芋けんぴ こどもむぎ茶	14 ★
3 Week	16 こつぷポテコ4連 こどもむぎ茶	17 かむおやつ ごま付きいりこ こどもむぎ茶	18 にくきゅう 肉球ラムネ こどもむぎ茶	19 くりよう 栗羊かん こどもむぎ茶	20 テキサスコーンお好み焼 こどもむぎ茶	21 ★
	23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 こどもむぎ茶	24 いちごマシュマロ こどもむぎ茶	25 ほろほろ焼 和塩 こどもむぎ茶	26 ハッピーターンミニ4連 こどもむぎ茶	27 ぱりんこのり塩味 こどもむぎ茶	28 ★
5 Week	30 ふんわり名人きなこ餅 こどもむぎ茶					★

★ 土曜日は同じ週の月～金曜日に提供した間食の中から提供します。

※ 配達状況により、全員に同じメニューを提供できない日が生じる場合がございます。