

2025年の立冬は11月7日。朝晩は涼しくなってきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月3日～7日は「さかなの日」

日本では、地域ごとに魚食文化が根付いています。しかし、世界では魚の消費量が増加していますが、日本の消費量は減少し続けている状況です。こうした状況を踏まえ、水産庁では「さかなの日」を制定しました。「さかなの日」をきっかけに「さかなを食べること」=SDGs「海の豊かさを守ろう」達成に向けた消費行動であることについて知って頂き、魚を食べることによって、おいしい魚を未来につないでいきましょう。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

だいこん餅

モチモチとした食感が食欲をそそるおやつです。食物繊維が豊富なだいこんをたくさん食べられるので、おなかの調子を整えることもできます。また、生地に米粉と片栗粉を使っているため、小麦アレルギーでも食べられます。

〈材料〉子ども5人分

☆だいこん餅	★タレ（合わせておく）
だいこん100 g	こいくちしょうゆ ... 小さじ1
こねぎ30 g	ごま油 小さじ1
まぐろ油漬け(缶) ... 30 g	三温糖 小さじ半分
米粉80 g	お湯 小さじ2
じゃがいもでん粉40 g	
かつお・昆布だし50 g	
油 小さじ1	

※じゃがいもでん粉＝片栗粉

作り方

- ① だいこんは皮をむいて適当な大きさに切り、すりおろす（フードプロセッサーでみじん切りにしてもOK。ねぎは小口切りにする）。
- ② すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。フライパンに油を引き、長方形に生地を広げ、両面をこんがり焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切り分け、タレをかける。



！注意！だいこん餅は、かむ力を育てる食材のひとつですが、のどにつまらせないよう「小さく」「よくかんで」食べることが大切です。自宅でも見守りながら、ゆっくり食べるよう声をかけてくださいね。