



# 給食だより

R 6 年 1 1 月 号

秋も一段と深まり、朝晩とても冷え込むようになってきましたね。寒くなってくると気を付けたいのが、風邪やインフルエンザなどの感染症です。手洗いうがいをしっかり行い、栄養たっぷりの食事で、体力と免疫をつけて寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



保育園では、11月22日に和食の献立です。だしのうま味を取り入れた献立を提供します。

「和食の日」をご存じですか？  
【どうして11月24日が「和食の日」なの？】  
11月を『和食月間』と位置づけ、日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを共有するためのきっかけづくりを行い、11月24日を『1 (い) 1 (い) 24 (にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。2013年にユネスコ世界遺産に登録され和食は世界から健康的な食事として注目されています。



- ==和食の特徴==
- 一汁三菜……ご飯を主食に汁物・主菜1品・副菜2品が基本です。一汁三菜で自然と栄養のバランスが整います。
  - 豊かな食材……日本は四季があり、その季節で新鮮な食材が豊富にとれ、料理に活かす工夫がされています。
  - 行事食……お正月をはじめ、1年間の様々な行事と関わり各家庭や地域で受け継がれてきた食文化が多くあります。昔から行事食を通して家族の絆を深めてきました。
  - 出汁……和食の基本は「出汁」です。香辛料はあまり使わず「うま味」を大切にします。出汁にはグルタミン酸やイノシン酸といったうま味成分が豊富に含まれています。



## 注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



園のみそ汁は、煮干と昆布、すまし汁は、かつおだしと干しシタケを使用しています。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ、ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## 11月のこんだて

### 《給食目標》

- ・作ってくれた人に感謝して食べましょう
- ・箸やスプーンを正しく持って食べましょう



日	曜	献立名
1	金	揚げぎょうざ ナムル 麻婆豆腐 オレンジ
2	土	五目うどん バナナ
4	月	文化の日振替休日
5	火	ドライカレー ツナサラダ ナン 手作りゼリー
6	水	チキンフレーク焼き もやしのサラダ コンソメスープ ヨーグルト
7	木	白身魚の甘酢あんかけ わかめのみそ汁 フルーチェ
8	金	ササミのレモンソース煮 ポテトサラダ 卵スープ 手作りゼリー
9	土	具だくさんうどん バナナ
11	月	スタミナ丼 ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 手作りゼリー
12	火	シュウマイ 海藻サラダ 五目スープ オレンジ
13	水	ひじき入りハンバーグ スパゲティサラダ 麩のスープ 手作りゼリー
14	木	赤魚の揚げ煮 野菜のおかか和え えのきのみそ汁 ヨーグルト
16	土	わかめ入りうどん バナナ
18	月	じゃが芋グラタン ワンタンスープ ブルブルフルーツ
19	火	ちくわの磯辺揚げ ごまヨササラダ かぶのみそ汁 手作りゼリー
20	水	肉団子 五色和え パンプキンシチュー オレンジ
21	木	鶏肉と根菜の甘酢照り焼き 卵と豆腐のスープ フルーツクリーム和え
22	金	さつま芋ご飯 ホッケの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 さつま汁 りんご
23	土	勤労感謝の日
25	月	鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁 プリン
26	火	誕生会 (エビピラフ・甘辛チキン・シーザーサラダ・ミネストローネ・手作りゼリー)
27	水	鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 のっぺい汁 手作りゼリー
28	木	ウインナー 豚肉と白菜の炒め物 わかめスープ オレンジ
29	金	ササミチーズフライ 花野菜サラダ 野菜スープ 手作りゼリー
30	土	根菜入りうどん バナナ



11月22日(金) 和食の献立  
11月26日(火) 誕生会  
うみ組さん、ほし組さん、うさぎ組さんは、  
ご飯はいりません。



### 【さるかにがっせん】カキ

- カキは、秋の味覚の代表で、熟すと緑色から褐色になります。
- カキは甘くてビタミンCが豊富。ビタミンK、B<sub>12</sub>、Ca、カロチン、タンニン(渋味)、カリウムなども多く含んでいます。栄養価が高く、昔の人は「カキが赤くなれば、医者が青くなる」とも言っていました。
- 木の幹は「家具」に、実は「食用」、葉は「茶の代わり」に飲めます。カキの液は「防腐剤」としても用いられます。