

給食だより

11月号

2021. 10.29
ひまわりさかえこども園

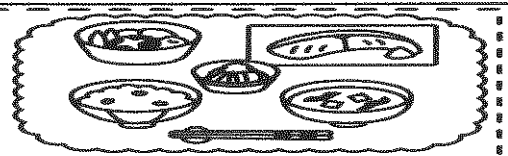
秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。料理でも彩り豊かな食材で作られたものは目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、食材を1つプラスするなどちょっとした工夫を加えて目にも美味しい秋を味わってみましょう。

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本食は今、世界中から注目を集めています。

「和食」の4つの特徴

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 | …旬の素材の味わいを活かす調理技術・調理方法 |
| ② 健康的な食生活を支える栄養バランス | …一汁三菜を基本とするバランスの良い食事 |
| ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 | …季節に合った食材や食器の使用 |
| ④ 正月などの年中行事との密接な関わり | …食を通して家族や地域の絆を深める |



身体に大切な カルシウム



11月8日は、「いい『は』」の日です。いつまでもおいしく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保つことは大切なことです。骨や歯を作る必須の栄養素であるカルシウムは乳幼児期で1日400~500mg必要とされています。牛乳100ccで100mg、ヨーグルト100gで100mg摂れます。乳幼児は、1歳以降は牛乳などの乳製品で300~400mgを、残りは大豆製品、小魚類、緑黄色野菜、海藻類で補いましょう！

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物を作ってくれる人や
食べられることに感謝しまし
う！



みなさんが毎日食べている食事には、たくさんの人が関わっています。お米や牛乳、野菜を作ってくれている人、食べられるように調理してくれるお家の方や給食の調理員さん…などです。まわりに対する思いやりの心を大切にし、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。

のっぺい汁

日本全国で食べられている郷土料理の一つです。沢山の具材にとろみをつけた体の芯から温まる汁物です。本みりんを加えてまろやかな甘さに仕上げます。

【材料】4人分

- 鶏もも肉 120g
- ごぼう 1/3本
- こんにゃく 1/2枚
- 里芋 小4個
- 人参 1/2本
- 大根 100g
- ねぎ 適量

調味料

- だし汁 5カップ
- 本みりん 大さじ2
- 塩 小さじ1
- 濃口醤油 大さじ1
- 水溶き片栗粉 適量

- ① こんにゃくは短冊切り、ごぼうは笹がきに切りそれぞれ下茹でする。
- ② 鶏もも肉、里芋を一口大に切る。人参、大根は、いちょう切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ねぎ以外の材料を柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 柔らかくなったら、残りの調味料で味付けをする。
- ⑤ 水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、ねぎを加えてひと煮立ちさせ出来上がり。