給食だより🌋



2022年11月 岡部聖母保育園

11月も中旬を過ぎ、日が暮れるのが一段と早くなりましたね。昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少し ずつ冬の訪れを感じる頃となりました。これからの時期は感染症やインフルエンザの流行、そして新型コロナ も第8波に入るといわれています。体調には十分に気を付け、手洗い・うがいの徹底をしていきましょう。

11月24日は和食の日



和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」。日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み 合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3 つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化 物を補給します。和食の場 合はお米が基本です。

汁物(味噌汁)

だしを味噌で調和した汁に 野菜や豆腐、魚介類などを 実とした料理です。

三菜

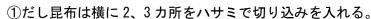
主菜1品、副菜2品で構成され たおかずで、主食だけでは不足 しがちな栄養素を補います。

和食の基本「だし」

「だし」とは昆布やかつお節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」 です。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。

★おいしいだしの取り方★ ~かつお昆布だし~

材料(2人分):水1Q、だし昆布15g、かつお節20g





- ③ひと煮立ちさせてアクを取り、火を止めてかつお節を加えてそのまま2分ほどおく。
- ④ザルにぬらしたペーパータオルを敷き、だしをこす。

参考:和食文化国民会議、キッコーマン IP

✿保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか?

れんこんとちくわのきんぴら <3歳以上児 5人分>

125g ・れんこん

・人参 50g

・ちくわ 50g

・サラダ油 5g(小さじ1強)

・しょう油 14g(小さじ2強) 11g(小さじ4弱)

• 酒 4g(小さじ1弱)

・白ごま 適量 ①れんこんはいちょう切りにし、水にさらしておく。

②人参もいちょう切り、ちくわは縦半分にして刻む。

③サラダ油でれんこん、人参を炒め、ちくわを加える。

④調味料で味付けをし、ごまをふる。

・砂糖

納豆サラダ

75g ・納豆 ・チーズ 20g

・ロースハム 20g ・きゅうり

75g ・人参 40g

• 酢 10g(小さじ2) 10g(小さじ2弱) ・しょう油 ・砂糖 5g(小さじ2弱) ・ごま油 2.5g(小さじ 1/2 強)

<3歳以上児 5人分>

①材料は納豆の大きさに合わせて角切りにする。

②人参は茹でて水気を切っておく。

③調味料を混ぜ合わせ、材料を入れて和える。

きいろの たべもの なにがある?





