

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 1L、だし昆布 15g、かつお節 20g

- ①だし昆布は横に2、3カ所をハサミで切り込みを入れる。
- ②水に①のだし昆布を入れて30分つけたら、中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
- 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HP

☆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>

- | | | |
|-------|------------|---------------------------|
| ・れんこん | 125g | ①れんこんはいちょう切りにし、水にさらしておく。 |
| ・人参 | 50g | ②人参もいちょう切り、ちくわは縦半分にして刻む。 |
| ・ちくわ | 50g | ③サラダ油でれんこん、人参を炒め、ちくわを加える。 |
| ・サラダ油 | 5g(小さじ1強) | ④調味料で味付けをし、ごまをふる。 |
| ・しょう油 | 14g(小さじ2強) | |
| ・砂糖 | 11g(小さじ4弱) | |
| ・酒 | 4g(小さじ1弱) | |
| ・白ごま | 適量 | |

納豆サラダ

<3歳以上児 5人分>

- | | | |
|--------|---------------|------------------------|
| ・納豆 | 75g | ①材料は納豆の大きさに合わせて角切りにする。 |
| ・チーズ | 20g | ②人参は茹でて水気を切っておく。 |
| ・ロースハム | 20g | ③調味料を混ぜ合わせ、材料を入れて和える。 |
| ・きゅうり | 75g | |
| ・人参 | 40g | |
| ・酢 | 10g(小さじ2) | |
| ・しょう油 | 10g(小さじ2弱) | |
| ・砂糖 | 5g(小さじ2弱) | |
| ・ごま油 | 2.5g(小さじ1/2強) | |

きいろの たべもの なにがある？

