

# 給食だより



2023年11月 岡部聖母保育園

11月も中旬を過ぎ、冷え込む日が多くなりましたね。日が暮れるのも早くなり少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。この時期は寒暖差から体調を崩しやすくなります。また今年はインフルエンザも流行しているので、手洗い・うがいをしっかりと、体調には十分注意して過ごしましょう。

## 和食のよさを知ろう！

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた食の文化です。和食を食べるだけでなく和食について知り、これからの世代にも受け継いでいきたいですね。

### ☆和食の特徴☆

<p>① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>多様な食材</p>	<p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜 が基本</p>
<p>③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>食の時間を共有し、家族や地域の絆を深める</p>

**和食の基本「だし」**…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。

### 美味しいだしの取り方 (2人分)

かつお節	20g
だし昆布	10g
水	1L

- ① 固く絞ったぬれふきんで昆布の表面をかるくふく。鍋に水と昆布を入れ、1時間ほどおく。
- ② 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
- ③ 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。鍋底に沈むまで1~2分おく。
- ④ ふきん等を敷いたザルで静かにこす。

### ☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

#### 魚のもみじ焼き

<3歳以上児 5人分>

・ 鮭	5切れ
・ 塩こしょう	少々
・ 人参	20g
・ パセリ	少々
・ マヨネーズ	20g(小さじ5)
・ 粉チーズ	3g

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② 人参はすりおろし、パセリ、マヨネーズ、粉チーズと混ぜる。
- ③ 鮭に塩こしょうをして焼く。
- ④ 一度取り出し②をかけて、焼き色がつくまで焼く。

#### ゆたか和え

<3歳以上児 5人分>

・ たくあん	30g
・ 人参	65g
・ さやいんげん	35g
・ もやし	65g
・ マヨネーズ	25g(大さじ2強)
・ 砂糖	5g(小さじ2弱)
・ しょう油	6.5g(小さじ1強)
・ ごま	7.5g

- ① たくあんは千切りにし、水にさらして塩抜きする。
- ② 人参は千切り、さやいんげんは小口切り、もやしは適当な長さに切り、茹でて水気をきっておく。
- ③ 調味料をすべて合わせる。
- ④ ③に①②を加え和える。

11がつ24かは「わしよくのひ」です。  
わしよくをつくるときにかかせない ちょうみりょうの  
「さ・し・す・せ・そ」  
どんな ちょうみりょうか わかるかな？

さ



し



す



せ



そ

