



給食だより



2022年 11月
イトンちどり保育園



秋が深まり、冷え込むようになってきました。子どもの体調管理には気をつけていきたいです。そんな寒い季節には体を温める野菜（根菜類）が甘味も増しておいしく体の中からぽかぽか栄養たっぷりでおすすです。日頃の食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない身体で元気にすごしましょう。

11月24日は和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。
日本人が大切に育んできた和食文化について、お子様と一緒に考える機会にしてみませんか？

★子どもに伝えたい和食の特徴★

①栄養バランスが良く、健康的

ご飯を中心に汁物、おかずを組み合わせる和食は栄養バランスがよく健康的です。

②四季のうつろい・自然の美しさを表現

旬の食材を料理に使うだけでなく、季節の花や葉で料理を盛り付けたり季節に合った器で四季と自然の美しさを表現します。

③新鮮な食材と、その味わいを活かす知恵

良質な水が豊富な日本は、ゆでる・煮るなどの調理や“だし”で食材の味を活かした料理が特徴。豊かな味覚を育てましょう。

④きずなを深める年中行事

季節ごとの行事に込められた願いを子どもと一緒に楽しみながらその一つひとつの由来や意味を伝えていきましょう。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの健やかな成長を祝う行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



★和食の特徴 だしとうま味

給食では、煮干し・昆布・かつお節からだしをとっています。天然だしは香りがよく体にもやさしく減塩にもなります。ご家庭でも、だしのうま味を活かした和食を作ってみませんか？

《かつお節で本格だしに挑戦》

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしは、すまし汁に最適です

＜材料＞ 水…500cc かつお節…15g

- ① 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したらかつお節を入れる。
- ② すぐに弱火にして、1～2分煮だし火を止める。
- ③ キッチンペーパーか布でこす。



11月献立から 豆乳汁 ～かつおだしを使った具たくさん汁～

【材料】

＜4人分＞

豚もも肉	100g
油揚げ	20g
豆腐	120g
おつゆ麩	4g
にんじん	50g
だいこん	130g
はくさい	80g
ねぎ	20g
豆乳	120cc
中みそ	大さじ2・1/4
かつおだし汁	500cc

【作り方】

- ① 油揚げは熱湯をかけて、油抜きし短冊に切る。豆腐はさいの目切り、豚もも肉は一口大に切る。
- ② おつゆ麩は、ぬるま湯でもどして水気を絞る。
- ③ にんじん・だいこんはいちょう切り、はくさいは食べやすい大きさ、ねぎは小口に切る。
- ④ 鍋にだし汁・にんじん・だいこんを入れ、沸騰したら豚もも肉、次にはくさいを加える。火が通れば、油揚げ・豆腐・おつゆ麩を加える。
- ⑤ 豆乳を加え中みそを溶き入れ、一煮立ちしたらねぎを加える。

（豆乳をいれた後は、分離しやすいので加熱しすぎないようにします。）

