給食だより 11月号

肌寒い日が増え、冬の訪れを感じる季節になりました。朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。温かいものやからだの温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

「和食」の心を知ろう

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目を集めています。

この機会に和食の文化や大切さを再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか。

＜和食の４つの特徴＞

- 素材そのものの味を生かす
- 栄養バランスのとれた健康的な食事
- 自然の美しさを表現した飾りつけ
- 年中行事との関わり

和食を支える「だし文化」

昆布・かつお・煮干しなど、自然素材からうま味を引き出す技術は日本独自の食文化として発展してきました。

- 昆布だし
  上品で優しいうま味。向いている料理：雑煮、煮物など
- かつおだし
  力強い香りとコク。向いている料理：みそ汁、うどん、煮物など
- 合わせだし
  昆布＋かつおの相乗効果でうま味が7～8倍に。向いている料理：和食全般
- 煮干しだし
  独特の風味とコク。向いている料理：みそ汁、煮物など

大根とつくねの煮物

【材料】（幼児１人分）

◆鶏ひき肉	40g	◆しょうが	0.5g	◆酒	0.2g	◆片栗粉	1.5g	◆塩	少々
◆だいこん	70g	◆にんじん	30g	◆ねぎ	10g				
◆みりん	1.5g	◆しょうゆ	4g	◆かつおだし	120g				

【作り方】

① 鶏ひき肉に酒・しょうがのしぼり汁・塩・こしょう・片栗粉・水少々を加え、よく練り、１人2～3個程度の団子にする。
② 大根はいちょう切りにして茹でる。
③ にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
④ だし汁を取り、①を入れる。浮かんできたらにんじん・②を入れ、やわらかくなったら調味料を加え、最後にねぎを加えて煮る。

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室