11月 給食だより

2023年　11月

五色橋保育室

～11月２４日は　和食の日～

2013年にユネスコ文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、１１月２４日が「和食の日」として制定されました。

和食の特徴は、「様々な食材を使用すること」「栄養バランスにすぐれていること」「味覚で四季を感じられること」です。

日本は海があり、山がある国で、新鮮な魚介類や海藻類、野菜、果物、キノコといった多くの食材に恵まれています。これらの多様な食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事が可能になります。また、季節によって旬の食材が異なる為、料理から四季を感じることができます。

～和食の基本は一汁三菜～

一汁三菜とは、ご飯と汁物に主菜と副菜2品を合わせせる、栄養バランスのいい食事を指します。

～和食の基本は出汁～

出汁（だし）とは、天然素材から”うま味”成分を取り出した汁のことです。「うま味」は甘味、酸味、塩味、苦味に続く基本味です。出汁の材料は主に、昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸があります。

グルタミン酸を含む昆布と、イノシン酸を含むかつお節や煮干し、またはグアニル酸を含む干し椎茸を掛け合わせることで相乗効果が生まれ、うま味が増します。

〈主食〉 和食の主食は「ご飯」です。毎日の食事に欠かすことのできないエネルギー源です。
エネルギーだけでなく、食物繊維やミネラル、ビタミンなどの栄養素を摂ることができます。

〈汁物〉 鰹節や昆布などで出汁をとり、味噌や塩などで味付けをする具入りの汁で、
「みそ汁」や「すまし汁」、「お吸い物」などがあります。
具沢山の汁は栄養価が高く、水分補給の役割もあります。

〈主菜〉 肉や魚介類、卵や大豆など、体をつくるもとになるタンパク質を豊富に含む食材を使います。
調理方法は焼く・煮る・蒸す・炒めるなど様々あり、主菜のカロリーや塩分量によって、
他の副菜の役割が変わります。

〈副菜2つ〉 副菜は、他の料理で不足する栄養素を補う役割をします。 野菜やキノコ、海藻などを使い、ビタミンやミネラル、食物繊維などを補給します。主菜で油を多く使う場合は、お浸しや和え物、酢の物などを取り入れて、全体のバランスを調整しましょう。

☆誕生会メニュー☆　　10月20日

☆給食☆
- カレー風味の型抜きごはん
- 鮭のマヨネーズ焼き
- ３色ソテー
- トマト
- ベーコンと野菜スープ
- りんご

☆おやつ☆
- かぼちゃパイ