



11月 給食だよ

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント

2025年11月 調理師:遠藤

朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになってきましたね。寒さから、風邪を引きやすくなるため、日々の手洗い・うがいを徹底すること、食事から体を温め、免疫機能を高めることが大切です。鍋やおでんなどの温かいメニューと、ごぼうやにんじん、さつまいもなどの根菜類に加え、ねぎやカボチャなどの体を温める食材を使い、ウイルスに負けない体をつくっていきましょう。

11月24日は「和食の日」

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」と読む語呂合わせから制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、この日はご家庭でも、新米と汁物、旬の魚や野菜と、一汁三菜を意識した和食を食べてみるのもいいかもしれません。



～和食の基本の「だし」を知ろう!～



代表的なだしには、『かつお・こんぶ・煮干し・しいたけ』があります。薄味でもおいしく感じるうまみ成分の他にも、だしによって、体を元気にするさまざまな効果もあるため、ご紹介します!

かつおだし

豊かな風味とうまみ

特徴: かつおを加熱・乾燥など加工し、薄く削ったかつお節から抽出されるだしでイノシン酸という、うまみ成分が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

合う料理: お吸い物、茶わん蒸し、など



煮干しだし

酸味が弱く魚介系の強い風味や香り

特徴: イワシなどの小魚を煮て乾燥させた煮干しから抽出されるだしで、イノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにする働きがあります。

合う料理: みそ汁、うどんのつゆ



こんぶだし

上品で優しい味わい

特徴: 乾燥させた昆布から抽出されるだしで、グルタミン酸といううまみ成分が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。上品で優しい味わい。

合う料理: ふろふき大根、鍋物などの野菜料理



しいたけだし

独特の味わいと風味

特徴: 干したけを戻すときに取れるだしで、グアニル酸といううまみ成分を多く含まれ、疲労回復・風邪予防の効果があります。

合う料理: 炊き込みごはん、炒め物



合わせだし

特徴: かつお節と昆布を合わせることで、うま味で相乗効果が生まれ、単独のだしに比べうまみが7～8倍にもなり、より深いうま味。

飛鳥汁風みそ汁 (あすかじる)

材料(幼児5人分)

さつまいも	60g (Sサイズ1/2本)
にんじん	20g (大さじ3)
鶏ひき肉	20g(大さじ1強)
合わせだし	450cc
牛乳	30cc
みそ	2, 4 (小さじ2)

10月に保育園でも提供したメニューで、まろやかな味わいで体が温まる一品です

作り方

- 1, 食材を食べやすい大きさに切る。
- 2, だしで食材を食べやすい硬さまで煮る。
- 3, 牛乳を加え、沸騰する直前で火を止める。
- 4, みそを溶かして、完成!

※ごぼう、だいこんなどを入れてもオススメ!

