



11月 食育だよ!



朝晩にぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。
穀物や果物が多くなるこの時期は、冬に備え、旬の食材を存分に味わって、
寒さに負けない体をつくりましょう。

今月の行事と食 ▶七五三 / 千歳飴

七五三では、男の子は5歳、女の子は3歳と7歳の成長の節目の歳に、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。

千歳飴は、長い棒状の紅白の飴。砂糖と水飴が原料で引っ張ると伸びることから、長寿の思いが込められています。
七五三の行事食として、千歳飴以外に特定の料理はありません。子供たちの好物でお祝いするのも、
赤飯、鯛、紅白のおもちといったおめでたい料理でも良いですね。

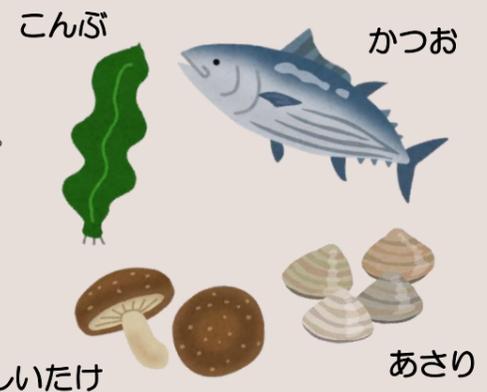


▶11/24は「和食の日」～だしについて知ろう!～

11月24日は、いい(11)にほんしょく(24)という語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。
ごはんのみそ汁、主菜のおかず、副菜のおかずという一汁三菜の「和食」は栄養バランスが整っています。

和食の「だし」

和食に欠かせないのが「だし」です。「だし」は香りやうま味をもっているため、だしが効いた
和食は、薄味でもおいしく食べることができます。
昆布や鰹節の他にも、「煮干し」「貝」「野菜だし」など、様々な食材にいろんな種類の「うま味」が
含まれています。素材のもつ自然な味を感じてみましょう。



<かつおだし>



お台所では「かつおだし」を使用しています☆

かつおだしは、「かつおぶし」からとれるだしのこと。「かつおぶし」とは、かつおの身を茹でていぶし、
カビをつけて発酵させたもの。これを削って使用します。
かつおだしは主に味噌汁など汁物に使われることが多いです。

旬の食材 ▶さつまいも



旬:9~11月

芋類のなかで最も糖質が多く、甘いのが
特徴です。切り口から出るヤラピンと豊富
な食物繊維との相乗効果で腸の働きを促
し、便秘解消に効果的です。

11/15には、「さつまいもごはん」を
提供させていただきます!旬の野菜を味わ
って秋を感じてもらえると嬉しいです☆

ミニクイズ

Q.1 さつまいもをより甘くするには??

①高い温度で短時間の加熱、②低い温度で長時間の加熱

→答え:②

さつまいもに含まれるアミラーゼ(甘みを強くする物質)は、30~40
度で活発に働くため、長時間かけて熱した方が甘みが増します。

★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの
ご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU