



きゅうしょくだより

令和6年11月 かのん町保育園



旬の食材

柿： ビタミンCやカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。風邪や生活習慣病の予防、美肌にも効果があるとされています。
麻生区が原産の柿の品種は「禅寺丸柿（ぜんじまるがき）」と言います。小ぶりで甘く種が大きいのが特徴です。



献立の紹介

● 多文化おやつ
今月はイタリアの「ピザ」です
日本でも馴染みのあるピザ。
ケチャップ味のソースに野菜も摂れ栄養満点。
保育園では小さいお子様でも食べやすいよう優しい味付けで提供します。



11月24日は「和食の日」

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。
ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立のことを指し、いろいろな食材を少しずつ摂ることができます。

和食の魅力の一つに「だし」があります。「だし」にはさまざまな種類があり、料理に合わせて選ぶことで、味わいをより高めてくれます。

和食の基本の配膳マナー



食器の配置は、まず、手前にお箸、左にご飯茶碗、右に汁椀。さらに、右上に主菜（メインのおかず）、左上に副菜（煮物、和え物など）を並べます。左手で食器をもって食べやすいような配置になっていますが、地域によって多少異なります。

「だし」に使われる食材

昆布

昆布にはグルタミン酸が含まれ、消化を促す働きがあります。豊かな風味と香りが特徴で、炊き込みご飯、煮物、おでんなど、だしの風味を味わいたい料理にぴったりです。

かつお節

かつお節にはイノシン酸が含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。すまし汁や麺類のつゆなど香りを楽しむ料理にも適しています。

煮干し

煮干しにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。味噌汁におすすめです。

かつお節に、昆布を合わせることでうま味の相乗効果が生まれ、強いうま味のだしになります。