



給食だより

令和6年度第8号

柏市立保育園



日に日に秋が深まる季節となりました。この時期は芋類や根菜、りんごや柿など旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事と、こまめな手洗い・うがいで、これからの寒さに負けない身体をつくりましょう。



だしで味わう和食の日



11月24日(日)は「和食の日」です。和食について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるようお願いをこめて制定されました。平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。食の多様化が進み、子どもたちが和食を継承することが以前よりも難しくなっています。和食の特徴として、

①季節ごとに違う野菜や魚を食べることができる②栄養バランスのとやすい献立である③行事とのつながりが深いことがあります。和食の基本は「だし」です。だしのうまみを上手に使い、家庭でも和食を取り入れてみてはいかがでしょうか。

〈いろいろなだし〉



今月の行事食 赤飯

11月15日(金)は七五三です。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の11月に子どもの成長を感謝、祈願する日本の伝統行事です。

柏市制施行70周年記念献立



11月15日(金)は柏市誕生70周年の記念日です。柏市で育った食材を味わい、皆でお祝いしましょう。



柏市産の米、かぶ、ねぎ、ほうれん草を使用した給食を提供します。

和食の一汁三菜とは

「一汁三菜」とは、日本人の主食に、1つの汁物、3つのおかず(菜)を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米(ごはん)が基本です。

汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

栄養士は月に2回保育園を巡回しています。「食のご相談」や「給食レシピを知りたい!」等お気軽にご相談下さい。公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ(はぐはぐ柏)やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので、ぜひご覧ください。

参考: お手軽! おいしい! オススメ朝食レシピ! (柏市公式ホームページより)

https://www.city.kashiwa.lg.jp/chikihoken/shiseijoho/shisei/health_hospital/mainmenu/eiyo/6612.html

クックパッド

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>



はぐはぐ柏 HP

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

