



給食だより

令和5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、これからの寒さに備えていきましょう。



和食の基本 「だし」で食事をもっとおいしく



11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂から「和食の日」として定められています。日本の秋は「実り」の季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどが多く行われる季節です。日本の食文化にとって大切な秋の日に、和食の大切さを再認識し、ぜひ家族で食卓を囲み、和食を味わってみましょう。

和食には「だし」が欠かせません。汁物や煮物、炊き込みご飯や和え物など、幅広く使用する「だし」は、素材のおいしさを引き立ててくれるため、料理をさらに美味しくしてくれます。また、「だし」のうま味によって、調味料を控えることが出来るため、減塩にも繋がります。

「だし」は、かつお節、昆布、煮干しなどの素材からとり、料理によって使い分けると「相乗効果」でより旨味が強くなります。また、干しいたけや干しエビなどの乾物は戻し汁や煮汁にたくさんの旨味が出ます。乾物を上手に使うことで味も良く、減塩にも繋がりますので、積極的に利用しましょう。

柏市の公立保育園では、主にかつお節を使用して、給食室で「だし」をとっています。おいしい「だし」の取り方&「だし」を使った和食レシピ「給食だより11月号(保育園掲示用)」では、だしの取り方を掲示しています。

和食文化国民会議

<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>

また、右記URL及びQRコードから、「だし」のとりかた、「だし」を使った和食レシピについての情報を見ることができます。子ども達が日々の給食で食している「だし」を、ご家庭でも取り入れてみるのはいかがでしょうか。



今月の行事食「赤飯」

11月15日(水)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報告、感謝、祈願する日本の伝統行事です。

七五三やお祭りなど、お祝い事に登場する「赤飯」は、味付けに地域性があります。北海道では甘納豆を使用したり、東北地方では甘い味付けをします。関東では、小豆の代わりに皮が破れにくい、ささげを用いることもあります。

給食では、15日(水)に子ども達の成長を祝い、赤飯を出します。



和食の中心!「ごはん」の栄養

「ごはん」には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素がギュッと詰まっています。パンや麺に比べて、消化や吸収のスピードが緩やかで、腹持ちもよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。

「ごはん」を主食に、魚介類などの主菜、野菜などの副菜がそろった「和食」を食べていた1980年頃の栄養バランスが理想的だとされています。和食の「主食」は、塩味がない「ごはん」。塩味がないからこそ、いろいろな調理法や味付けと合うのも「ごはん」の特徴です。

栄養士は月に2~3回保育園に巡回をしています。「食に関するご相談」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し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。

クックパッド

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



はぐはぐ柏 HP

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

