

2023年

給食だより

11月

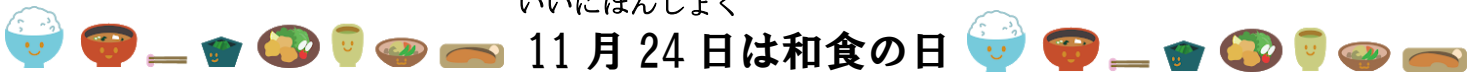
春明保育園

栄養士 寺嶋雅子

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。秋の深まりと共に、柿やりんごなど旬を迎える果物がたくさんあります。ビタミンも豊富な果物は体に良いこといっぱいです。おいしく食べて北風に負けない元気な体を手に入れましょう。

いいにほんしょく

11月24日は和食の日



2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの人類の無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

「伝統的な日本人の食文化」の特徴

1. 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

豊かな自然に恵まれ四季がはっきりしていて、降水量も多い。このため野菜や果物、魚介類、海藻などの食品が量とともに種類も豊富、多様で新鮮な食材があります。

2. バランスがよく、健康的な食生活

うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスのとれた一汁三菜の食事構成、旬の食材を使用しています。



3. 自然の美しさの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、切り方や食材の色でも季節を表現します。それらを季節に合った調度品や器を利用して盛付け、季節感を楽しみます。

4. 年中行事・人生儀礼との関わり

おせち料理、お彼岸、お月見のお団子、冬至のかぼちゃ、お食い初め、七五三等、年中行事と密接に関わって育まれてきました。食の時間を共にすることで、家族や地域との絆を深めてきました。



秋は「実り」の季節であり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が各地で盛んに行われる季節でもあります。和食文化の大切さを再認識するきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

だしの取り方

水 1L、昆布 20g（水の1～2%重量）、かつお節 30g（水の2～3%重量）

- ① だし昆布を固く絞ったふきんで表面を軽く拭き、切込みを入れて30分以上つけておきます。
 - ② そのまま火にかけ、沸騰する直前で昆布を引き上げます。
 - ③ かつお節を入れます。再び沸騰したら、火を弱火にして1分加熱し、火止めます。かつお節が自然に沈むまで待ち、さらしやキッチンペーパーでこしたら1番だしが取れます。※吸い物・うどん・そばに
- 💡使用した昆布とかつおぶしを使って2番だしを取ることもできます。2番だしはみそ汁や煮物に。
- 💡だしの取り終わった昆布とかつお節を細かく刻み、砂糖、しょうゆ、七味唐辛子などで味付けをしてふりかけや佃煮も作れます。