

11月給食だより

令和7年11月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいため、バランスの良い食事を心がけましょう。また、これからの季節に旬を迎える野菜は体を温める効果があります。栄養たっぷりの野菜を食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



だしで味わう和食の日



11月24日は“和食の日”です。和食の日とは、和食文化の継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日です。一汁三菜を基本としたバランスの良い食事や、季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。旬の食材を使った料理を並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えていきたいですね。

天然食材を使った“だし”



“だし”とは、昆布やかつお節などを水やお湯を使ってうま味を引きだした汁のことをいいます。だしのうま味は和食の味の基本となります。インスタントだしやうま味調味料などは手軽で便利ですが、塩分が高くなってしまうことがあります。昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材で作っただしは、香りもよく、うま味や栄養も豊富で、塩分はほとんど含まれていません。“だし”を使用した料理は味付けを薄めにしてもおいしく感じるため、塩分や糖分を抑えることができます。

昆布

昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれていて、消化を促進する働きがあります。

素材の味わいを大切にしたい料理に使用するのがおすすめです。

かつお節

鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

麺類や煮物などに使用するのがおすすめです。

煮干し

イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにする働きがあります。

みそ汁や煮物などに使用するのがおすすめです。

和食の一汁三菜とは



和食の基本と言われる“一汁三菜”とは、日本人の主食であるごはんに汁ものと3つの菜（おかず）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。和食の場合はお米が基本です。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずです。主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

汁物

だしをみそで調味した汁に野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。

ひまわり組 食育活動 お月見団子づくり



今年は10月6日がお月見でした。食育集会でお月見について話した後にひまわり組とお月見団子を作りました。

