



# 給食だより



広徳保育園  
2021年11月1日

秋も深まり寒い日が続くようになり、体調を崩しやすい時期です。給食には、サーモンシチュー・豚汁など体が温まるメニューが増えてきました。たくさん食べて、元気に冬を迎えましょう。



## 11月24日は和食の日（だしを味わう和食の日）

「和食」の日は、和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。

ごはんのみそ汁・主食・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。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られるといいですね。



## いろいろな天然だし

こんぶやかつお節・煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りもよく、うまみや栄養も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。

だしを使った料理は、味つけを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖を抑えることができます。

給食では、みそ汁・豚汁などにいりこだし、すまし汁にいりこ・昆布だしを使っています。



## 楽しかったいもほり



先月、ばら組・ゆり組が徳寿園にさつまいもの収穫へ行きました。みんなで土の中の芋を見つけて収穫する嬉しさは格別です。子どもたちからは「大きいの掘れたよ!」「どうやって食べる?」といった声が聞こえてきました。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

収穫したさつまいもは、給食に使用したりホットプレートでバター焼きにしたりして食べる予定です。



## 「食欲の秋」といわれる理由

秋は米やいも類・木の実やきのこ類など様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくると言われています。



## 旬の食材 ほうれん草

秋から冬にかけて旬を迎えます。ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぷり!鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン、ビタミンEなどがふくまれます。

シチューやサラダなどに合います。

