



給食だより

令和5年11月1日
広徳保育園

街のあちらこちらから金木犀の香りがただよい、秋の深まりを感じる時期になりました。朝と日中の寒暖差により、体調を崩しやすい時期です。今からが旬の大根、ブロッコリー、かぶなどを使った体を温めるメニューがおすすめです。冬に向けてしっかり栄養をつけ、寒さや風邪に負けない体づくりができるといいですね。

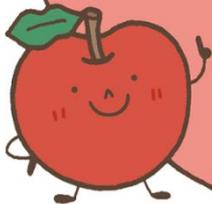


旬の食材

りんご

人類が食した最初の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋など

に入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。



楽しかったいもほり♪

先日、ゆり組・ばら組が徳寿園の畑にさつま芋の収穫へ行きました。みんなで土の中の芋を見つけてとても楽しかったようです。今年度も、大きなさつま芋がたくさん掘れ、子ども達も大満足でした

収穫したさつま芋は、今月のおやつでふかし芋にしたり、ホットプレートでバター焼きにしてみんなで食べる予定です。



11月24日は「和食の日」(だしを味わう和食の日)

いろいろな天然だし

- 昆布だし
あっさりとしているがうま味が強く、香りは控えめ、湯豆腐やおでん、寿司飯などに使われます。
- かつおだし
上品なうま味を持つ。こくや香りが強く、吸い物やみそ汁、そばやうどんのつゆ、茶わん蒸しなどに使われます。
- いりこだし
こくのある、うま味の強いだし。しっかりとした味わいで、味が濃い調味料とあわせても個性を発揮する。みそ汁、煮物などに使われます。
- しいたけだし
干しいたけを戻した汁。独特の味わいと香りで、料理の風味を高める。煮しめ、うどんやそうめんのつゆなどに使われます。

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。