

給食だより



２０２６年１１月１日
北九州市小倉社会事業協会
お　ぐ　ま　の　保　育　園

野山の木々も少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じます。１１月７日は立冬で、暦の上では「冬」となります。気温が低く空気も乾燥してくると、体調を崩しやすくなるので、栄養のある食事や体が温まるものを食べて、風邪やインフルエンザなどに負けない体づくりをしていきましょう。



11 月 24 日は和食の日

「日本人の伝統的な食文化について、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。「和食の一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と三つの菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

＊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。
＊汁物・・・だしを調味した汁に、野菜や豆腐・魚介類などを具材にした料理です。
＊三菜・・・主食１品、副菜２品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

《いりこ（煮干し）出汁の簡単な取り方》みそ汁に使えます。
　水・・・５００㎖　煮干し・・・１０ｇ＜水に対して２%＞
①鍋に水といりこを入れて３０分おく。
②①を中火にかけて、沸騰したらアクをとりながら弱火で５分煮だす。ザルでこしたら出来上がり。

感謝の気持ちを忘れずに

「いただきます」は、食べ物となった生きものの命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。
「ごちそうさま」は、食事を作るために食材を育てたり、運んだり、料理を作ったりしてくれる様々な方への感謝の気持ちが込められています。



秋のおいしい味覚



秋に収穫できるといえば「さつまいも」です。ホクホクして甘くて子どもたちにも人気の野菜です。
食物繊維が多いので、便秘にも効果抜群です。また、免疫力アップの効果もあるので、これからの季節を乗り越えるのにぴったりです。
保育園では、栽培・収穫したさつまいもを、おやつでバター焼きにして提供します。