



給食だより 11月



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

いい にほんしょく

11月24日は和食の日です



24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関係しています。

この日は和食や日本人の伝統的な食文化について考えましょう。

※「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



いろいろな「だし」

「だし」は「昆布」や「かつお節」等のうま味がお湯の中に溶け出した「汁」の事です。おいしいお味噌汁や煮物を作る時に使われています。

●かつおだし

かつおだしは万能なだしで、汁物から煮物等の様々な料理に合わせる事ができます。

●こんぶだし

上品で優しい味わいが特徴です。だしをとる時に煮すぎると、ぬめりが出てきてしまうので注意。

●にぼしだし

にぼしは小さいいわし等を煮て、乾燥させた物です。魚の味と香りが強く、味噌との相性が良いです。



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

おまたせしました！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



