

きゅうしょくだより

秋の深まりとともに、木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。日中は、過ごしやすい気候ですが、朝晩はぐんと冷え込みますね。そんなときには、食事に温かいスープやお鍋を食べるのはいかがですか。体の中から温まることのできるのをおすすめですよ♪



寒くなり、空気が乾燥してくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が心配になってきますね。感染症の予防は、うがい手洗いが基本です。外から帰宅したときや、食事の前にはうがいと手洗いを忘れずに行いましょう。



11月7日(金)は お弁当の日です

お弁当の日、給食を作っている調理員が、衛生管理等の研修を受ける日になっています。ご協力よろしくお願いいたします。

お弁当は、食中毒予防のため、しっかり冷ましてから蓋をしましょう！



正しい姿勢で食べよう！
～合言葉は《グー・パタ・ピン》～



《グー》
テーブルと体の間に
こぶし一つ分あける。



正しい姿勢で食べることで、噛む力や消化する力を高めます。曲げた肘がテーブルと同じ高さになっていなかったり、床に足がつかないときは、クッションや足台を使って調整しましょう。

《パタ》
両足の裏を床につける。

《ピン》
背筋を伸ばす。



11月24日は「和食の日」



和食は、ユネスコ無形文化遺産*にも登録された日本の伝統的な食文化です。健康的な栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさを上手にとりいれた日本の和食は、世界的に注目されています。

*ユネスコ無形文化遺産…芸能や伝統工芸技術など、形のない文化であって土地の歴史や風習などと密接に関わっているものこと。ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、この無形文化遺産を保護し相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施。引用：農林水産省「ユネスコ無形文化遺産とは」

～ 和食の基本、一汁三菜(いちじゅうさんさい) ～

一汁三菜とは、日本人の主食となる「ごはん」、「汁物」と3つの「菜(主菜1品、副菜2品)」を組み合わせた献立のことです。一汁三菜がそろうことで、自然と栄養のバランスがとれた食事になります。



主食 … 和食の基本はごはん。体を動かすエネルギーになる。
主菜 … 卵、魚類、肉類、豆類などの料理。体を作り、体温を上げる。
副菜 … 野菜、果物、きのこなどの料理。体の調子を整える。
汁物 … 水分補給と主食、主菜、副菜で足りない栄養素を補う。

忙しい日々の中で三菜を作るのは大変!と感じる人は少なくないと思います。例えば、時間があるときに作り置きおかずを作ったり、スーパーのお惣菜を利用したりすれば、負担が軽くなるかもしれません。また、汁を具沢山にすれば、副菜として考えることもできますね。ぜひ、『我が家の一汁三菜』を見つけてみてください♪

～ Let's TRY! かつおだしをとってみよう! ～



だしのうまみは、和食の味の基本となります。料理を風味豊かにするだけではなく、減塩の効果もあります。ぜひ、味噌汁や煮物につかってみてください。

かつおだしは保育園の給食でも大活躍!!



かつおだし

材料(4人分)
かつお節 4g
水 480ml

作り方
① 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら、かつお節を入れて弱火にする。弱火のまま2分くらい煮る。
② ①の火を止め、かつお節をざるなどでこしたら完成!

余ったら、冷凍しても◎
冷凍したら、早めにつかってくださいね。

皮までおいしく♡

マダム・ビターゼのSDGsきんぴら



材料(4人分)
大根の皮(あれば葉も) 1本分(150g)
にんじんの皮 1本分(20g)
さつまいも 1枚(50g)
ごま油 大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
みりん 大さじ1
一味唐辛子 適量(お好みで)
白ごま 適量

作り方
①大根とにんじんの皮は、食べやすい大きさに切る。
②さつまいもは短冊切りにする。
③フライパンにごま油を入れて熱し、大根、にんじん、さつまいもを炒める。
④めんつゆ、みりん、一味唐辛子で調味する。盛り付けてごまをかけたら完成。

1人分のエネルギー74kcal 塩分:1.0g



大根とにんじんは、皮をむかずそのままつかってもOK!大根の葉があるときはよく洗って使いましょう。さつまいもは油揚げでも大丈夫です。作り置きもできるので便利です。



作り方を動画で紹介!

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

