

給食室の窓から

2022・11

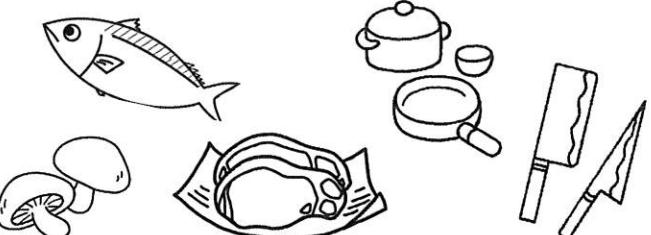
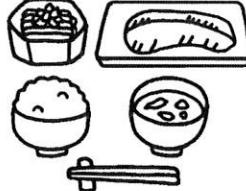
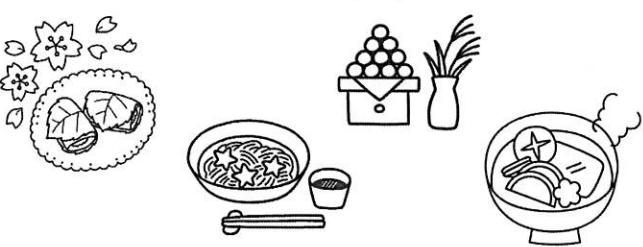


公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきたね。
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れながらしっかりと食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！

11月24日は「和食の日」です

11(いい) 2(にほん) 4(しょく) の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されました。和食は、日本人の伝統的な食文化です。その食文化について見直し、保護、継承の大切さについて考える日として、制定した記念日です。保育園でも日本古来の行事食を大事にし、和食の多い献立を心がけ、添加物のない調味料や旬の食材を使った給食を作っています。

○和食の4つの特徴○

| | |
|--|---|
| <p>① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 (素材の味わいを活かす調理技術・調理方法)</p>  | <p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス (一汁三菜を基本とするバランスの良い食事)</p>  |
| <p>③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 (季節に合った食材や食器の使用)</p>  | <p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり (食を通して家族や地域の絆を深める)</p>  |

新米のおいしい季節がやってきました！



米は味が淡白なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性がいいです。新米と古米の違いは水分量です。水分量の多い新米はみずみずしいつやがあり、香りも良く程よい粘りのある食感が魅力です。水分量が多いため、新米を炊くときは水加減を普段より少なめにしてみてください。新米が出回ると秋の訪れとともに、日本の食文化の豊かさを感じますね。

