



給食だより

2024年11月

認定こども園 新宿ベアーズ

栄養士



朝晩の気温差も大きくなってきました。

温かいものが美味しくなる季節ですね。しっかりと食事を取り、
身体の中から温めて、これからの寒さに備えましょう。



～感謝の気持ちを大切に～



「いただきます」「ごちそうさま」には意味があります。食事の時には、みんなで気持ちを込めてあいさつをしましょう。

「いただきます」

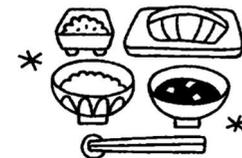
食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」

食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ってくれた様々な人への感謝の気持ちが込められています。



11月24日は「和食の日」



ユネスコ無形文化財でもある和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。

「和食」の特徴

- * 多様で新鮮な食材とその持ち味
日本は海、川、山など豊富な自然に恵まれ、新鮮な食材がとれることから、食材を生かす調理技術が発達しています。
- * 健康的な食生活を支える栄養バランス
ご飯を中心にみそ汁、主菜・副菜のおかずを組み合わせた和食は、体に必要な栄養をバランスよく摂ることができます。
- * 自然の美しさや季節の移ろいの表現
食事の場で自然の美しさや季節の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、季節にあった器に盛り、花を飾り、季節感を楽しみます。
- * 年中行事との密接な関わり
正月のおせち料理など年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食べものを分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

和食の基本「だし」

「だし」とは昆布やかつお節などを、水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。だしのうま味が効いた料理は香り豊かで、少ない塩分でも美味しく仕上がります。また、素材の味も引き立ち、味覚の形成にも大切です。

新宿ベアーズの給食では、みそ汁は煮干し、すまし汁は昆布とかつお節でだしをとっています。また、煮物やお浸しにもかつお節のだしを使用し、だしのうま味を活かした味付けに仕上げています。

ご家庭では、市販のだしパックを使って手軽にだしをとることもできます。だしパックを選ぶときには、食塩や化学調味料が入っていないものを選びましょう。