



給食だより

11月号



2024年11月1日発行

田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ



和食の日

11月24日は「いいにほんしよく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。

和食の魅力の一つに「だし」があります。「だし」にはさまざまな種類があり、料理に合わせて選ぶことで、味わいをより高めてくれます。給食では味噌汁は基本的にかつお節ですが、煮物や清汁は昆布とかつお節の合わせだしにすることもあります。

「だし」に使われる食材



昆布

昆布にはグルタミン酸が含まれ、消化を促す働きがあります。豊かな風味と香りが特徴で、炊き込みご飯、煮物、おでんなど、だしの風味を味わいたい料理にぴったりです。

かつお節

かつお節にはイノシン酸が含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。清汁や麺類のつゆなど香りを楽しむ料理にも適しています。

煮干し

煮干しにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。味噌汁におすすめです。

新米の季節になりました

新米が入荷される時期なので、給食のお米を11月中は白米で提供し、新米を味わおうと思っています。

お米の栄養成分は主に炭水化物です。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。

またパンやうどんには塩分が含まれていますが、ごはんには塩分が無いのも良いところの1つです。そして、粒状になっているごはんは、よく噛んで食べないと食べられないので、噛む力を育てたい乳幼児期にぴったりの主食です。

