給食だより

１１月号

2025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

今月の食育目標　　和食に親しもう

秋は新米や野菜・豊富な果物（梨・柿・りんごなど）・きのこ類やいも類など「実り」の季節ですね。来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事も日本各地で行われる季節です。

そんな秋の日に一人ひとりが和食文化について知識を深めたり、大切さを再認識するきっかけの日となるように１１月24日をいい日本食の「和食の日」と制定したそうです。

「だし」

だしは、昆布や鰹節などを煮だした汁や水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。みらいこども園の給食でも味噌汁は鰹節、煮物には鰹節・昆布で「だし」を取ります。他にも煮干しや干し椎茸、焼きアゴ、干しエビなどもあります。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。

みらいこども園では・・・

新米の時期なので、１１月中はピカピカの新米の白米を提供します。また、秋に旬を迎えるきのこ類や根菜類（大根・ごぼう・れんこん・にんじんなど）を和食を中心に様々な料理に取り入れて味わいたいと思います。また、果物の種類も多いので柿・りんご・みかんなども味わいたいと思います。

～ご家庭でも旬の食材を味わってみましょう～

味噌けんちん汁

神奈川県の郷土料理のけんちん汁を味噌味にしています。日本各地に残る郷土料理を知ったり、味わうことも大切です。

（材料）約４人分

・人参　1/3本　・ごぼう　1/3本　・大根　1/6本　・里芋　３個　・油　小さじ２
・綿豆腐　1/2丁　・だし汁　１リットル　・味噌　大さじ２強

（作り方）

１、人参と大根はいちょう切りにする。ごぼうは半月切りかささがきにして水に浸してアクを除く。
２、里芋は厚めのいちょう切りにして塩でもみ、ぬめりを落として水洗いしておく。豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
３、鍋に油を熱し、ごぼう・人参を強火で炒め、大根を加えて更に炒める。だし汁と里芋を加えてアクを取りながら煮る。
４、３にほぼ火が通ったら、ねぎと豆腐を加えてひと煮立ちさせ、味噌を加えて火を止める。