



給食だよ!

社会福祉法人 花巻保健福祉会
若葉保育園 第二若葉保育園

木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じる今日この頃。朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化や空気の乾燥で風邪をひきやすい時期です。バランスのよい食事と規則正しい生活習慣で体調を整え、本格的な冬に備えましょう。



子どもに伝えたい、和食

11月24日は「11(いい)24(にほんしょく)」の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。日本の食文化である和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は健康的にもよい食事として世界からも注目されています。素材の味を活かしたおいしい和食、温かいご飯や味噌汁は、心も体もほっとします。和食の良さを見直し、子どもにも伝えていきましょう。

和食が持つ4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は周囲を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっています。各地域に根差した多種多様な食材が存在し、その素材の味わいを活かす調理技術が育まれてきました。



健康的な食生活を支える栄養バランス

主食・汁・主菜・副菜(副々菜)をそろえた食事スタイルは、色々な食材を少しずつ食べることができ、栄養バランスがとりやすく健康的な食生活の基本となっています。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉を使って料理を彩り、四季の移ろいを楽しむのも特徴の一つです。器や調度品も季節に合わせ、豊かな自然を楽しみます。



正月などの年中行事との密接な関り

正月のおせちや十五夜の月見団子など、和食は年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



新米はいつまで?

今年の新米はもう食べたでしょうか?新米とは、夏から秋にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米され、包装された米のことをいいます。精米日が新しいものの方が一般的においしいとされているので、買うときには精米日も確認してみましょう。

新米はやわらかいので、水加減をやや少なめに炊くといいとされています。また、ぬかがはがれやすいので、お米を研ぐときには優しく洗うように研ぐといいでしょう。



作ってみませんか

スイートポテト

材料(4個分)

- さつま芋…280g(皮付きの重さ)
- A バター…6g
- 砂糖…15g
- 塩…少々
- 牛乳…30cc~(さつま芋の固さで調節)
- B 卵黄 醤油 みりん…各少々

作り方

- ① さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切ってゆで、つぶす。
- ② ①にAを加え混ぜ、形を整えたらBを合わせたものを表面に塗り、230℃のオーブンで5分焼く。

