



給食だより

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

今年の立冬は11月7日、暦のうえではもう冬です。日暮れも日ごとに早くなり、朝晩冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。日中はたくさん遊び、体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食はバランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」の「うま味」は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるようにしてあげたいですね。大人もだしのうま味を改めて味わってみましょう。

代表的なだし

昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。

かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分おいてからこす。



煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかけ、沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。



干椎茸…水で戻す。

基本の和食の特徴



- ご飯を中心とした一汁三菜
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事
- 自然の恵みを感じられる食材、そのおいしさを活かす調理法
- 季節やおかずに合わせた器、盛り付け
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事 分け合い、共にする文化



鮭の漢字の「圭」の部分分解すると漢数字の「十一・十一」となることから、11月11日は鮭の日とされています。

鮭にはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）、カルシウム、ビタミンDが豊富。子どもの成長期には欠かせない栄養素ですので、残さず食べさせたいですね。

作ってみませんか りんごケーキ

材料（天板1枚分）

- りんご…400g（皮・芯をむいた重さ）
- 小麦粉…140g
- 卵…200g
- プレーンヨーグルト…270g
- 砂糖…120g
- サラダ油…120cc

作り方

- ① りんごはいちょう切りにして、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ② 卵と砂糖を泡立て、プレーンヨーグルトを加える。小麦粉を加えさっくり混ぜ合わせたらサラダ油を少しずつ加え、混ぜる。
- ③ ①に②を流し入れ、180℃のオーブンで35～40分焼く。

