

きゅうしょくだより11月号

平成30年
こぐま保育園
栄養士 工藤

秋の深まりと共に少し肌寒くなってきましたが、みなさん体の調子はいかがでしょう？
この時期、新米が出回り脂がのって美味しさを増した旬の魚も豊富に出回ります。保育園でも先月から新米になりました。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう！！



世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいると言われる中、平成25年12月に和食がユネスコ無形文化遺産へ登録決定し話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、自然を尊重する心に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり右の4つが挙げられています。

「和食」の特徴

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ・正月などの年中行事との密接な関わり



給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



“あきたこまち”ってどんなお米？



新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかず、新米を味わいましょう。

世界三大美人に数えられる平安時代の歌人「小野小町」にちなんで名づけられた日本を代表するお米「あきたこまち」。その名の通り秋田県で開発された品種であり、秋田で作付面積の80%のシェアを持つ秋田県を代表するお米です。コシヒカリを親に持つあきたこまちは、コシヒカリ譲りの味の良さを誇ります。香りも良く、粘りもありモチモチとした食感の良さが特徴です。旨み・甘み・粘り・歯ごたえなどバランスが非常に良く、完成されたお米と言われています。他のお米よりも水分含有量が多いのも特徴で、炊き立てはもちろん、冷めても美味しいお米です。また、どのお米でも玄米にすると、どうしてもパサつきやすくなりますが、あきたこまちは玄米でも発芽玄米でも粘り気が強く良い食感を楽しめます。あきたこまちは旨みや甘みが強いにもかかわらず、バランスが良いのであっさりとしており、いくらでも食べられそうなお米です。



あきたこまち

ハロウィンおたのしみ給食



《メニュー》

- ・ケチャップライス
- ・から揚げ
- ・柿
- ・秋のきのこスープ
- ・サラスパサラダ

10月31日(水)にハロウィンおたのしみ給食をやりました♪大好きなから揚げやおばけの顔のごはんにごどもたちも大喜びしてました。午後はかぼちゃを使ったパウンドケーキを作りましたよ★