



秋の深まりと共に少し肌寒くってきましたが、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！！



### ～11月24日は「和食の日」です～

平成25年12月に日本人の伝統的な食文化(和食)がユネスコ無形文化遺産代表一覧に登録されました。  
給食は、普段から鰹節や昆布で「だし」をとり、薄味でも美味しく食べられるように作っています。  
子どもたちにも和食のメニューは人気のあるものが多いです。11月22日に味噌汁、豚の生姜焼き、磯和え等  
和食メニューを取り入れました。ぜひ、ご家庭の食事でも素材からとった「だし」や乾物を取り入れるなど  
和食ならではの味わいを楽しんでください。

#### 和食の基本はやっぱり「だし」

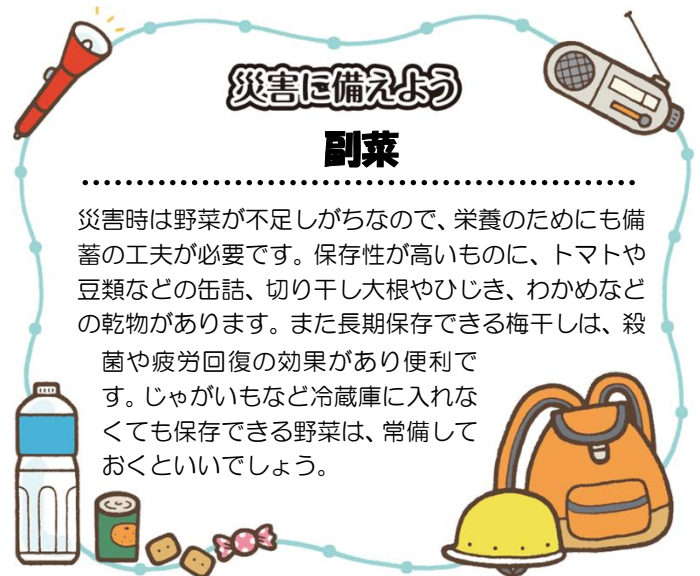
美味しさを強く感じる要素は砂糖などの糖質、肉の脂などの脂質、そして昆布や鰹節、鶏ガラでとった「だし」のうま味です。「だし」とは天然の素材からうま味を引き出したものです。日本の料理だしが基本なので、その美味しさを子どもたちから親しむことが大切です。

#### さまざまな食品に含まれるうま味物質



#### 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に、新米を味わいましょう。



#### 災害に備えよう

##### 副菜

災害時は野菜が不足しがちなので、栄養のためにも備蓄の工夫が必要です。保存性が高いものに、トマトや豆類などの缶詰、切り干し大根やひじき、わかめなどの乾物があります。また長期保存できる梅干しは、殺菌や疲労回復の効果があり便利です。じゃがいもなど冷蔵庫に入れなくても保存できる野菜は、常備しておくといいでしょう。

#### 10月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはかぼちゃチーズケーキを作りました。かぼちゃの甘味とクリームチーズの相性がよく、子どもたちもペロリと食べていました♪  
今月は11月29日(金)にお誕生日会をする予定です。  
お楽しみに★★

