



# 11月号 給食だより

令和3年11月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

## だしで味わう和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきました。



### ～いろいろな「だし」～



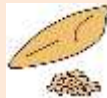
#### 昆布 (こんぶ)

乾燥させた昆布を使います。給食ではすまし汁やうどんの時にいりこ合わせてだしを取ります。



#### 鰹節 (かつおぶし)

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品と言われ、薄く削って使います。給食ではもずく汁のだしや副菜のおかか和えに使っています。



#### 煮干し (にぼし)

イワシなど小魚を茹でて乾燥させたものです。給食ではみそ汁とすまし汁や煮物のだしにも使います。



\*ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。ご家庭でもぜひいろいろなだしを味わってみてください。

## 冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



## 給食室から「こんにちは♪」 ～うさぎ組さん～

最近では箸を使って食べられるようになってきて、食べる意欲も増えています。4月当初に比べると給食前の手洗いやお弁当箱の準備がしっかりとでき、それぞれの成長がみられます。「このピーマン食べられるよ!」「この野菜嫌いだけど、頑張っって食べたよ。」「この名前(献立名)なんて言うの?」「おいしかったから、おかわりしたよ。」と好きな物や苦手な物、美味しかった物など色々と教えてくれて、私たちもより一層給食作りの励みとなります。

・・・次回はきりん組です。