



# 給食だより 秋号

ハレルヤ保育園

2020年10月1日(木)発行



暑さも少し和らいできて過ごしやすい季節になりました。今年度はコロナの影響によりほし組さんの食育の活動も縮小の形になり、きゅうりとミニトマトの栽培、野菜スタンプを行いました。きゅうり、ミニトマトはたくさん収穫できました。これから食欲の秋を迎え、旬の物を給食に取り入れて子どもたちにたくさん味わってほしいなと思います。



11月24日(火) 和食の日です



11月24日『いい日本食』の語呂合わせから和食の日と制定されました。自然の恵みを生かす日本の食文化として2013年にはユネスコ無形文化遺産に登録され世界の注目を集めています。

## その1. 素材そのものを生かす調理

食材そのものの味を生かす調理技術、調理道具も発達しています。



## その2. 栄養バランスのとれた健康的な食事

ごはんを主食とした『一汁三菜』の和食のスタイルは理想的な栄養バランスと言われています。



## 『和食』 4つの特徴

### その3. 自然の美しさを表現

食事において自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にしています。



### その4. 年中行事との関わり

お正月、七夕、十五夜など日本の食文化に密接に関わりながらくまれました。行事食をみんなで食べることで家族や地域の絆を深めています。



だしの成分にはうま味がいっぱい



うま味→甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ、五味の一種で日本で発見されました。うま味の成分には大きく分けて2種類あり、1つは昆布に含まれるグルタミン酸、もう1つはかつお節に含まれるイノシン酸です。この2つが合わさることによりうま味がより一層増して美味しくなります。

ハレルヤ保育園でも…。

11月24日の和食の日に『ごはん・筑前煮・きゅうりの酢の物・玉ねぎのみそ汁』だしのうま味を取り入れた献立を提供する予定です。ご家庭でもぜひ和食の日になんだメニューを取り入れてみてください。



登園玄関口には今日の給食とおやつを展示しています。

お忙しいと思いますが、子どもたちと一緒に見ていただくと嬉しいです。また、給食ポストを設置しています。ご意見、ご要望がありましたらお寄せください。

