

保育課栄養士より 食育のヒント

R7.
11月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

さつまいも さといも かぶ 大根 チンゲン菜 白菜 ブロccoli
ごぼうきのこ りんご みかん 柿

◎今月の行事食

11月 8日(土)「いい歯の日」

(保育園では「いい歯の日」にちなんだ給食を7日・21日(金)に出します)

11月14日(金)「埼玉県民の日」

◎具体的な主な献立と提供日 給食だよりも見てね!

4・18日「大学いも」(さつまいも)

「ひじきとレンコンの炒め煮」

7・21日「いりどり」(ごぼう・レンコン・さといも)

「なめこ汁」

お誕生会 「さつま汁」(ごぼう・大根・人参・さつまいも)

10日「里芋とじゃこのごはん」(さといも・ごぼう)

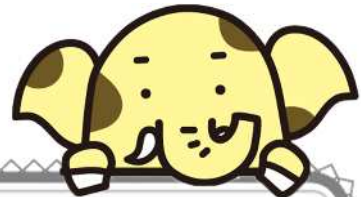
11・25日「りんごとさつまいものケーキ」



知って得する

食の知恵袋

◎今月の食育アドバイス◎



©新座市 2010

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食?

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。

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て器。盛りつけ。
- 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。

