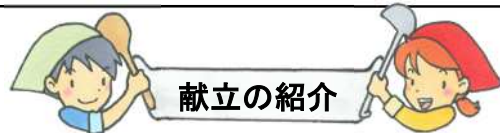




## 旬の食材と献立

## ●さんま

秋を代表する魚で  
形が刀に似ていることから  
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんま  
は、脂がのっておいしいです。保育園で  
は、シンプルに焼き魚にして味わいます。



## 献立の紹介

- 新米の美味しい季節になりました。  
ごはんのおやつを取り入れています。
- ・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん
- 秋ならではの献立を取り入れています。
- ・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ
- ・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。

和食の基本スタイルは「一汁三菜」：ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立のことを指し、いろいろな食材を少しずつ摂ることができます。

和食の魅力の一つ「だし」にはさまざまな種類があり、料理に合わせて選ぶことで、味わいをより高めてくれます。保育園でも、昆布だしとかつおだしの合わせだしで、味噌汁や清汁、煮物を作っています。

だしのうまみがきいた汁物は子どもたちもよく食べていて、苦手な具材は残しても汁だけはきれいに食べている姿もよく見られます。

## いただきます

## ごちそうさま

先日、「かぼちゃと玉ねぎの味噌汁」の日のことです。4歳児の女の子が「玉ねぎ大好き」と言いながら味噌汁を美味しそうに食べていました。「味噌汁の玉ねぎは甘くて美味しいよね」と私が言うと、コクンとうなずき「玉ねぎって目から涙が出るんだよ」とお話ししてくれました。お家でお母さんが玉ねぎを切ったときに目から涙が出て「痛い痛い」と言っていたそうです。11月は23日は勤労感謝の日ですが、泣きながら玉ねぎを切って料理をしていたお母さんの姿から、食べ物を口にするまでに多くの人の手が関わっていることを知らず知らずに学んでいるのだらうと思います。あらためて毎日食事が食べられることに感謝したいですね。そして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに。



昆布にはグルタミン酸が含まれ、消化を促す働きがあります。豊かな風味と香りが特徴で、炊き込みご飯、煮物、おでんなど、だしの風味を味わいたい料理にぴったりです。



かつお節にはイノシン酸が含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。すまし汁や麺類のつゆなど香りを楽しむ料理にも適しています。