

11月 給食だより

2023・10・31 発行
仁田マーガレット保育園
栄養士 石川萌

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちがいつもおいしい給食が食べられるのは、食材を作ってくれる農家やその食材を運んでくれる人、給食を作ってくれる調理する人など、多くの人たちが働いているからです。

また四季のある日本はおいしい食べ物がたくさんあり、その季節しか食べられないものもあります。その時期のことを『旬』と言います。いろいろなものを食べられることに感謝しましょう。

11月旬の食材

魚介類		野菜		果物	
鮭	さば	かぶ	かぼちゃ	キウイフルーツ	
さわら	ししゃも	さつまいも	ごぼう	柿	かりん
うなぎ	たちうお	じゃがいも	だいこん	みかん	ゆず
はまち・いなだ		チンゲンサイ	白菜	りんご	
など…		ほうれんそう	など…	など…	



10月食育より

10月の食育はつき組さんと野菜を実際に触れてもらいました。そこから栄養士が実際に皮をむいて、切るまでを見てもらいました。園児たちも興味津々でした。野菜がどうやって給食にできていくのか知ることができましたね。



11月食育について

11月の食育は、そら組がかぼちゃの種取りを予定しています。今が旬のかぼちゃですが、中身がどんな風になっているのか楽しみですね。



白身魚の蒲焼き風



- 材料
- 白身魚 2切れ
 - 片栗粉 適量
 - 油 適量
- 【タレ】
- 醤油 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1/2
 - 水 10cc

- 作り方
- ①白身魚を片栗粉にまぶす。
 - ②フライパンに油をひき、中火で両面を焼き、弱火で中まで加熱する。
 - ③火が通ったら、タレの調味料を入れて絡めて完成。

色々な【だし】を知ろう！

だしは、食材を煮だした汁のことで水やお湯を使って「うま味」を引き出したものがだしです。だしをしっかりときかせることで減塩にもつながります。

①かつおだし

かつお節からだしを取ります。イノシン酸といううま味成分があり、汁物や煮物など幅広く使われています。



②昆布だし

昆布からだしを取ります。うま味成分はグルタミン酸でお吸い物や鍋などの料理によく合います。



③合わせだし

かつおだしと昆布だしからとり、うま味の相乗効果が生まれ、強いうま味のだしになります。素材の持ち味を生かした料理に適しています。



④しいたけだし

生のものや干しいたけからだしを取ります。干しいたけは低温で水に戻すと苦味が出にくくなります。



など…