11月号 給食だより

KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

発行日 / 令和８年11月１日　中野　夏子

朝晩の冷え込みが増し、温かいごはんとお味噌汁がおいしく感じる時期となりました。近ごろ洋食や中華だけでなく、南米・アジア料理など多国籍な料理が日常食として浸透してきていることを実感します。いろいろな食事の魅力に触れることができる現代だからこそ、改めて和食の魅力に触れてみましょう。

和食の魅力を再確認してみましょう

① 栄養バランスが整っている

和食はごはんとおかずを合わせることで成長期の子どもに必要な栄養をバランスよく摂取できます。だしは旨味だけでなく塩分を控える役割もあります。

② 文化や心を育むことができる

和食は四季折々の自然や行事を大切にする文化と深く結びついています。季節ごとの旬の食材を楽しみ、「行事食」のような特別な料理を味わうことが出きます。和食を通して伝統や文化、食事のマナーを知ることもできます。

③ 丈夫な身体づくりを支える

和食には、根菜、海藻、キノコ類といった噛み応えのある食材が多く含まれています。よく噛むことは消化吸収を促し、脳にも良い刺激を与えます。
また、みそ・醤油・納豆といった発酵食品は腸内環境を整え善玉菌を増やしてくれます。からだの免疫力を高め、丈夫な身体づくりを支えます。

乾物を活用してみましょう

乾物は、野菜や豆類、海藻などを乾燥させた食品で、和食の知恵がつまっています。水分を抜くことで長く保存でき、栄養やうま味がたっぷりです。切り干し大根やひじき、干し椎茸や高野豆腐などの乾物の魅力を紹介します。

【栄養が豊富】 食物繊維が多く、おなかの調子を整えます。
天日で乾燥させることでビタミンＤやカリウム、カルシウムや鉄分などのミネラルなどの栄養価が生の状態よりアップします。

【うま味たっぷり】 干し椎茸や切り干し大根は、戻し汁にもおいしさが溶け出します。だしとしても活用でき、料理がおいしくなります。



【噛み応えがある】 あごや歯の発達を支えます

【長く保存できる】 常温で保存できるものが多く、買い置きに便利です。
また必要な分だけ使えるので無駄が少ないです。



【災害時の備え】 常温で保存できるものが多く、保存期間が長いため、防災備蓄としても役立ちます。

子どもの成長を祝う七五三と千歳飴

11月15日の七五三は子どもの成長を祝う日です。千歳飴の千歳は千年という意味で子どもの健康と成長を願い、「伸びる」と「延命長寿」の願いが込められています。また縁起を担いで色は紅白、袋には松竹梅が描かれています。