

きゅうしょくだより

令和6年11月 なかのしまのぞみ保育園



旬の食材

柿： ビタミンCやカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。風邪や生活習慣病の予防、美肌にも効果があるとされています。

麻生区が原産の柿の品種は「禅寺丸柿（ぜんじまるがき）」とされています。小ぶりで甘く種が大きいのが特徴です。

今月は、お昼の果物として登場します。



献立の紹介

● こどもニュータンタンメン

川崎市に多くの店舗を構える「元祖ニュータンタンメン」をこども向けにアレンジしました。昨年度大好評でしたが、さらに美味しくなって再登場です。卵、ひき肉が入り、にんにくで香りづけをしています。辛さをつけないため、唐辛子ではなくパプリカで赤く色付けをしました。



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」です。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。

和食の魅力の一つに「だし」があります。「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。

「だし」に使われる食材

昆布

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

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。

煮干し

煮干しにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。味噌汁におすすめです。

和食の基本の配膳マナー



食器の配置は、まず、手前にお箸、左にご飯茶碗、右に汁椀。さらに、右上に主菜（メインのおかず）、左上に副菜（煮物、和え物など）を並べます。左手で食器をもって食べやすいような配置になっていますが、地域によって多少異なります。

かつお節に、昆布を合わせることで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。