

給食だより



令和3年度 11月号
ひので保育園

「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものが、たくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。



11月24日は「和食の日」です。

11月24日は、11(いい)2(日本)4(食)という語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録され、世界でも注目を集めています。ごはん、汁もの、主菜・副菜のおかずの和食は栄養バランス



日本の食文化「和食」の特徴

- 素材の味を引き出す調理法…和食はいかに「素材の味を生かすか」を大切にしています
- 優れた栄養バランス…一汁三菜で栄養バランスの取れた食事になります
- 自然の美しさや季節感の表現…季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています
- 年中行事との密接な関わり…お正月や七夕など、行事ごとの料理があります

旬の食材

さつまいも

原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼きいものようにゆっくり加熱するほどその甘さは増します。紅はるか、鳴門金時、安納いもと種類が豊富なため、いろいろな品種を試してみるのもいいですね！！



