



給食だより 12月号



令和4年12月 志村さかした保育園

あっという間に、今年も残りひと月となりました。寒さが一段と厳しくなりましたが、体を冷やさないように、元気いっぱいにお過ごししましょう！

～和食とは？～

日本では昔から、食材をむだなく使うために調理や保存に工夫をし、自然の味をいかした料理を作り、たいせつに食べてきました。暮らしの中で伝えられてきた工夫の上に、海外の食材や料理を上手に取り入れて、一つの文化を育んできました。これが和食の文化として評価され、無形文化遺産に指定されました。

・和食はごはんを中心とした食事が基本形

和食では、「ごはん」、「汁物」、「おかず」、「つけ物」の組み合わせが基本形です。

「ごはん」にみそ汁やすまし汁などの汁物が1品つくことを「一汁」、肉や魚などの大きいおかず（主菜）に加え、和え物やおひたしなどの小さなおかず（副菜）が1～2品つくことを「二菜」、「三菜」などといいます。

副菜

煮物や和え物など野菜を主に使ったビタミン、ミネラルなどを補う料理。



主菜

肉や魚、卵などを使ったたんぱく質を摂るための料理。

汁物

水分補給のほか、食べ物を飲み込みやすくする。

・和食を支える「だし」

食べ物の味には「甘味、酸味、塩味、苦味、うま味」があります。和食は、このうま味を上手に使うことで、素材の味を活かしながら、深みのあるおいしい味を作り出してきました。だしのうま味や香りを引き出すことにより、塩分控えめでも、満足感のある食事ができ、減塩効果が期待できます。

かつお節



だし昆布

だし煮干し



干し椎茸



12月22日は冬至です！

冬至とは、一年で昼の時間が最も短くなる日のことです。

日本では「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない」という言葉があるように、ゆず湯に入ったり、風邪予防のため、栄養素が豊富に含まれているかぼちゃを食べたりします。

22日の給食でもかぼちゃが提供されます。