



# 給食便り 11月号



令和5年11月 志村さかした保育園

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の寒さも厳しさを増してくる頃です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

## 11月24日は「和食の日」



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を、次世代へと保護・継承していくことの大切さを考える日として、11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから和食文化国民会議にて「和食の日」が制定されました。

日本人として和食文化の関心を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日はご家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。







## 一汁三菜とは

一汁三菜とはごはん、汁物1品、おかず3品（主菜1品、副菜2品）の構成で和食の基本です。体に必要なエネルギーになるもの・体をつくるもの・体の調子を整えるものという3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



## 和食の基本「だし」

和食をつくる上で欠かせないのが「だし」です。だしがきいていることで素材の味が活かされ、薄味でもおいしく食べることができます。

 <p>● 昆布・・・上品で控えめなうま味 素材の味わいを大切にする料理に</p>	 <p>● 煮干し・・・コクのあるうま味の強い味 味噌汁、煮物などにぴったり</p>
 <p>● 花かつお・・・香りのよいうま味のきいた上品な味 素材を活かしたいときに</p>	 <p>● かつお厚削り・・・うま味の強い濃厚なだし 麺類、煮物、濃い味付け向き</p>