



11月給食だより

西久留米こども園

11月24日はだしで味わう和食の日 ～ 注目されるだし ～

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。

煮干し・昆布・かつお節などを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布・・・上品で控えめなうま味。素朴の味わいを大切にする料理向き
- 煮干し・・・コクのある、うま味の強いだし。みそ汁・煮物などに適しています。
- 花かつお・・・香りの強い、うま味の利いた上品なだし。素材の味を生かしたいとき
- かつお節・・・うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味付け向き。

様々な種類の食材を使った料理

お刺身、お浸しなど、豊かな自然で育った魚や野菜などの素朴な味わいを生かした料理があります。

健康的な食生活

一汁三菜を基本とする食事は、栄養のバランスがとりやすくなります。

自然の美しさや季節を楽しむ

季節の花や葉を添えたり、野菜を梅の花に飾り切りにしたりします。



年中行事を大切に

年中行事には豊作や健康を願う意味があります。例えば、おせち料理や年越しそばがあります。



《おやつで紹介》栄養チヂミ



〈材料〉4人前

じゃがいも	120g(2個)
ベーコン	20g(3枚)
玉葱	80g(中1/2)
人参	20g(中1/4)
しらす干し	20g(大3)
卵	60g(L1個)
片栗粉	35g(大4)
水	40cc
ごま油	大さじ1

酢	大さじ1	} レンジ 500w40秒加熱して混ぜる
砂糖	大さじ1	
しょう油	大さじ1	

- ① じゃがいも・ベーコン・玉葱・人参
- ② はせん切りにする。
- ③ ボウルに①の材料としらす干しを入れて混ぜる。そのあと、片栗粉・卵・水の順に入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をひいて、②の生地を入れる。両面を中火で4分ずつしっかりと焼く。
- ⑤ タレをかける。

もやし・ニラ・豚肉・えび・いかなど材料を色々に変えて味の変化を楽しむのもおすすめです。