２０２６.１１.２　みょうりんえん



きゅうしょくだより

NO.8

11 月に入り朝晩冷え込むようになり、晩秋の訪れを感じる季節となりました。
日中の気温差が大きいと、体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事で
元気なからだ作りを目指していきたいと思います。

～冬野菜～

寒さが厳しくなると、ほうれん草や白菜、大根などの冬野菜は、凍らないよう細胞の中に糖を蓄えます。糖を蓄積させることで、甘みが増し、おいしくなります。
また、冬野菜はビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。給食でも
11 月の献立に旬の冬野菜を積極的に取り入れています。

11 月 24 日は「和食の日」
「いい（11）にほんしょく（4）く」の語呂合わせから、「和食の日」とされています。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食は、栄養バランスが良く、世界に誇れる日本の伝統食です。



和食の基本を支えるのが『だし（うまみ）』です

昆布やかつお節からとった「だし」には、素材の味を引き立てる力があります。幼時期から本物の「だし」の味に触れることで、味覚が豊かになり、薄味でも美味しく食べられるようになります。
園でも厚削りからだしをとり、汁物だけでなく離乳食や煮物など様々な料理に活用し、素材の味を生かした調理を心がけています。

～芋掘りをしました～

先月、園で育てたさつま芋を、そら組のみんなでさつま芋りをしました。おやつのふかし芋にして、美味しくいただきました♪

