

# 11月 給食だより

光陽保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2 (月)	ごはん、魚のソテー 醤油フレンチ (白菜)、コーンスープ	牛乳 魚	米 (七分)、植物油 上白糖、ごま油 かたくり粉	にんじん、きゅうり はくさい、クリーム パセリ	お菓子 牛乳
4 (水)	きつねうどん さつまいものてんぷら	牛乳 すしあげ	乾めん、三温糖、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油、上白糖	青ねぎ にんじん	にんじんの 蒸しケーキ 牛乳
5 (木)	ごはん、鶏肉とこいもの照り煮 ほうれん草の和え物、豆腐のすまし	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 (七分)、さといも 植物油、三温糖 本みりん、上白糖	にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
6 (金)	赤飯、高野の含め煮 きゅうりもみ、豚汁	牛乳、高野豆腐 豚肉 みそ 米	米 (七分)、小豆 上白糖、白ごま、さといも 食パン、いちごジャム	きゅうり、大根 玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
7 (土)	パン チキンカレースープ	牛乳 鶏肉	パン、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ	お菓子 牛乳
9 (月)		ロ シ ア			マカロニの あべかわ 牛乳
10 (火)		韓 国			ヨーグルト 果物
11 (水)		ベ ト ナ ム			コーンフレーク 牛乳
12 (木)		ア メ リ カ			いもあんの 春巻き 牛乳
13 (金)		日 本 (七五三のお祝い)			お菓子 果物 牛乳
14 (土)	牛丼 お茶	牛乳 牛肉	米 (七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

## うま味を引き出すだしの魅力

『和食』がユネスコ(国際教育科学文化機関)の無形文化遺産に登録されてから、ますます、和食には欠かせないだしにも関心が集まっています。だしをとることは「だしを引く」とも言い、うま味を引き出すという意味合いがあります。うま味と滋養を引き出すことで素材を味わい深いものにし、また、きちんと取っただしで調理すれば味と香りに深みが出ます。そのおかげで余分な味付けが不要となり、塩分や脂肪分の減少に貢献することも知られるようになりました。さらには、だしに含まれるアミノ酸が、舌や胃で受けいられると、消化液の分泌を促すこともわかってきたところです。普段は市販のだしの素を上手に活用されているご家庭も多いかと思いますが、たまには、ちょっとひと手間かけてだしをひいてみませんか？