

秋の深まりとともに野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。

最近朝晩と一層肌寒く、体調管理が難しいですが、身体をしっかりと温めて元気いっぱい遊んでほしいと思います。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。



11月24日は

## 「和食の日」



日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節です。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。

今月は和食の基本、「だし」について紹介します。

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使って、うま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。日本のだしは、主に昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなど乾燥した食品でとります。給食ではだしのうま味を生かして作っています。



### ★いろいろな「だし」のうま味



#### こんぶ



昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

#### かつおぶし



鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流を良くする働きがあります。

#### にぼし



イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体づくり、血液をきれいにする働きがあります。

#### 干し椎茸



干し椎茸にはグアニル酸が多く含まれています。グルタミン酸を含む食材と合わせることによってうま味を強く感じます。

#### 干しエビ



干しエビにはグルタミン酸とイノシン酸が多く含まれています。カルシウムも豊富でうま味がたっぷりです。

### お知らせ

- 11月のお弁当の日は、15日(火)、26日(土)です。お弁当の準備をよろしくお願いします。
- 25日(金)は世界の料理、「ペルー」のお食事を提供します。お楽しみに。
- 玄関にだしを使ったレシピを置いているので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。