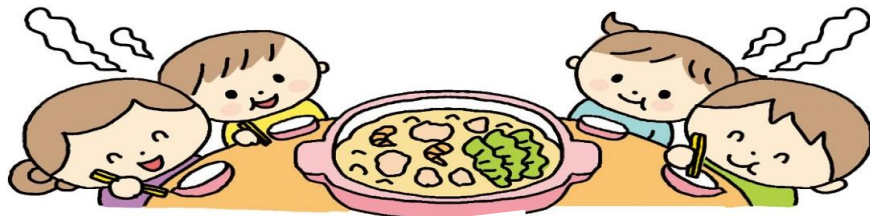


# おいし〜い！ 通信

あおい保育園  
給食日より  
R4.11.15

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。これからは、温かいものや冬野菜が美味しい季節になりますね(^-^)/給食でも体の温まるメニューを取り入れています。給食の時間が「おいしいね。あったまるね。」と、体も心も温まる時間になるといいなと思います。



**今月のおすすめメニュー**  
**野菜たっぷり  
けんちん汁**

ごま油や野菜の風味豊かな優しい味のお汁です♡

《材料 4人分》  
豆腐・・・1/4丁  
里芋・・・2個  
ごぼう・・・1/8本  
大根・・・50g  
人参・・・1/5本  
干し椎茸・・・1枚  
葱・・・1本  
出し汁・・・600ml  
塩・しょう油  
ごま油

《作り方》  
①里芋はいちよう切りにし、茹でてぬめりを取る。  
②大根、人参はいちよう切り、ごぼうはささがきにする。干し椎茸は水でもどし、細切りにする。(もどし汁はとっておく。)  
③鍋にごま油を熱し②を炒める。全体に油が回ったら、①、出し汁と干し椎茸のもどし汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。  
④豆腐は手で崩しながら加える。  
⑤しょう油、塩で味を整え、小口切りにした葱を加える。

**こどもの成長を祝う  
七五三**

11/15の七五三は、7歳・5歳・3歳のこどもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、これからも元気に大きくなりますようにとお参りします。  
**今日の給食は七五三お祝いメニューです！**

## 11月24日(いよいよほんしょくのひ)は 和食の日

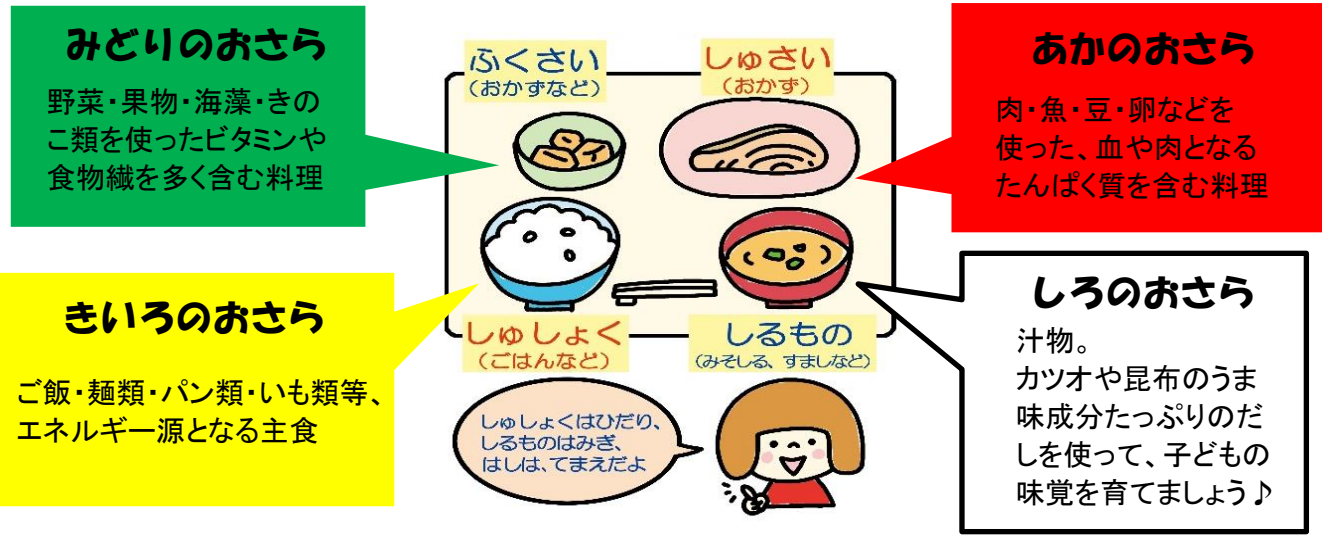
一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて制定されました。

「和食」は、平成25年に「日本の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の四季折々の恵みを生かし、豊富な水と様々な食材でとっただしのうまみを生かした繊細な味や季節感を演出した盛り付けは、和食の特徴です。



### 《一汁二菜》

一汁二菜とは、「主食・主菜・副菜・汁」からなる献立です。この「4つのおさら」をそろえることで、バランスの良い食事をとることができます。



**今年度の浜田市の食育目標**  
「主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう  
～元気な浜田は「野菜たっぷり塩ちよっぴり」

保育園ではバランスの取れた給食になるよう、和食中心で野菜たっぷりの献立を取り入れています。

多くの疾病は生活習慣に起因するといわれています。野菜の摂取不足等による栄養の偏りは、生活習慣病のリスクを高める原因となります。浜田市の健康課題である脳血管疾病のリスクとなる高血圧等の対策として、野菜をしっかり食べ、バランスの良い食事をする事で健康的な体づくりを目指します。