



令和 8 年度 11 月
南部療育センター

朝晩の冷え込みにより木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる時期になりました。11 月は温かい汁物が一段と美味しく感じられる季節です。汁物には野菜やお肉、豆腐など具材の栄養がたっぷり溶け込んでおり、汁まで飲むことで栄養を丸ごと味わうことができます。また、体が温まることでおなかの調子を整えたり、寒さに負けない元気な体を作る効果もあります。給食では昆布とかつお節からとっただしを使って季節の野菜を使ったスープやお味噌汁など心を込めて作っています。心も体もほっと温まってくれと嬉しいです。



11 月24日は「和食の日」

和食とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。ごはんを美味しく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本の形となります。

～和食のおいしさの基本「だし」～

昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味や栄養が豊富です。このうま味を効かせることで調味料（塩分や糖分）を控えめにしても素材の味が引き立ち、とっても美味しい料理に仕上がります。

給食ではハンバーグやカレーなどの洋食はもちろん人気ですが、鮭の塩焼きやけんちん汁、みそ汁、ほうれん草の和え物など、だしと素材のうま味を感じられる和食も人気料理のひとつです。これからも「和食っておいしいな」と感じてもらえる給食作りに取り組んでいきます。



☆ 10 月の給食紹介 ☆



- ・ロールパン
- ・ビーフストロガノフ
- ・ほうれん草のツナ和え
- ・オニオンスープ
- ・パインゼリー

ビーフストロガノフは牛肉、玉ねぎ、きのこをソースで煮込んだコクとうま味のある料理で、子どもたちに人気のメニューです。



- ・ごはん
- ・肉団子の甘酢あんかけ
- ・にんじんナムル
- ・わかめスープ
- ・ももゼリー

肉団子は鶏ひき肉、豆腐、高野豆腐、玉ねぎを混ぜて丸く揚げています。甘酢あんとの相性抜群です。

