給食



秋も深まり、冬を感じる季節となりました。
寒さは日に日に増してくるこの時期は、体調を崩しやすいです。
冬の寒さに負けない体作りの一つとして、バランスの取れた食事を心掛けましょう。

１１月２４日は和食の日

１１月２４日は「１１(いい)　２(にほん)、４(しょく)」という語呂合わせから、和食の日と制定されました。
2013 年に日本の伝統的な食文化(和食)がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
そもそも和食とは、和食は、四季折々の自然のめぐみを大切にし、感謝の気持ちと共に暮らしの中で昔から受けつがれてきた日本の食文化のことを指します。
世界中で日本食が注目されている一方で、日本国内では、和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食を食べる機会が減ってしまっていることが問題視されています。
和食は、世界に誇れる食文化です。
家庭でも積極的に和食を取り入れていきましょう。





“出汁”は、和食の基本と言われています。
出汁とは…昆布やかつお節などを煮出した汁のこと。
水やお湯を使って、旨味を引き出したものを出汁といいます。
緑丘保育園でも毎朝、出汁をとり、提供しています♪







体を温めて、風邪予防をしよう！

この季節は、一日の気温差や風邪の冷たさや、インフルエンザも流行り出す時期でもあり、風邪をひく人が増えます。
そんな風邪を予防するためには、食事も大切になってきます。秋～冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血流が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ、体を温める効果があると言われています。
主に、ビタミンＣやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。
また、風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。
ビタミン・ミネラルを十分に取り、バランスの良い食事を摂ることが風邪の予防に繋がります。
ビタミン・ミネラルが多く含まれている食材の例は、きゃべつやねぎなど。
また、生姜も体を温める効果があり、根菜と食べるとより効果的です。







さつまいもが美味しい季節です♪

【さつまいもは、収穫後に甘くなります！】
収穫後に酵素によって、でんぷんが分解されて“追熟”します。
追熟は、さつま いもを収穫した直後から始まっています。収穫後約 1～2 ケ月（購入した場合は約 1～2 週間） おくことで、収穫した頃よりも甘みが増して美味しくなります。
酵素によってデンプンが分解され、麦芽糖に変わることを「糖化」といいます。酵素 （「β-アミラーゼ」）が活発に働く温度は、60 ～75℃付近といわれています。 じっくりと加熱することで、酵素が働く温度時間が長くなります。 低温で 高温で短時間加熱した場 合、酵素が働く時間が短くなるため糖化する時間も短くなります。酵素の働く時間に伴って 糖化が行われるため、低温でじっくりと加熱することで甘みが大きくなります