



令和 3年 10月 26日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園  
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

木々の葉が色づき、秋が深まってきました。11月11日は渋沢栄一翁の命日にちなんで、深谷市の郷土料理である「煮ぼうとう」を提供します。

また、この日のサラダには、「ふかや園芸協会」の方々からいただいたブロッコリーを提供します。感謝をこめていただきましょう。



### 幼稚園給食に関わっている人たち



幼稚園給食には、多くの人に関わっています。食べ物を育てたり、収穫したりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などです。その他にもいろいろな人が幼稚園給食を支えています。

11月23日は勤労感謝の日です。感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔も見ることが出来るので安心して買えます。また、新鮮な状態で手に入るので、環境への負担も減らせます。

## 地場産物を食べて地産地消！



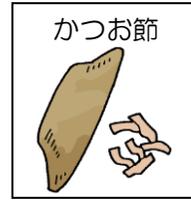
## 和食の基本「だし」

日本のだしは、「うま味成分」が豊富に含まれています。別のうま味成分の掛け合わせを「うま味の相乗効果」といいます。お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



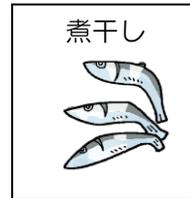
こんぶのうまみ成分はグルタミン酸です。給食では、混ぜ込みごはんや、うどんの汁などに使っています。

煮干しのうまみ成分はイノシン酸です。給食では主にみそ汁に使用しています。



かつお節のうまみ成分はイノシン酸です。給食では、お吸い物やみそ、しょうゆベースの汁ものに使っています。

干しいたけのうまみ成分はグアニル酸です。給食では、中華や煮物などに使用しています。



### 和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右がごはん、左がみそ汁

調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

塩 (しお) 醤油 (しゆ) 葱 (ねぎ)