



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食」の日



### 献立名

- ・ゆかりごはん
- ・けんちん汁
- ・さけの塩焼き
- ・こまつなとえのきの  
おひたし
- ・かき

11月24日は『和食の日』ということで、あさぎり保育園でも24日の献立は、子ども達に和食の良さを伝えられるような献立にしました。

なかでもけんちん汁は、使う食材を旬のものを使用しているので、香りやうまみが豊富で、少ない調味料でも美味しく味わうことができます。

スーパーなどの店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。

旬とは、食材をもっとも新鮮に、美味しく食べられる時期の事で、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。また、旬の食材は出荷量が多く、価格が安いのも魅力です。ご家庭でも、食材の旬を見直してみてもいいのではないでしょうか。

