



令和3年 11月号

食育だより



愛護保育園

朝晩は涼しくなり、だいぶ過ごしやすいになりましたね。
この時期に旬を迎える食材は、冬へ向けての元気な体づくりに
必要な栄養がいっぱいです！ 果物、野菜、魚…
家族みんなで美味しい秋を味わいましょう。



11月24日は『和食の日』です！

『和食』がユネスコ無形文化遺産に登録されたのは、2013年のことです。単に和食というものが登録されたのではなく、長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界に認められたのです。



- ★ ごはんにみそ汁、主菜、副菜おかずの和食は栄養バランスもばっちり！
- ★ 四季が明確な日本は、旬の食材も豊富で季節を楽しめる！
- ★ お正月に始まり節分、ひなまつり、子どもの日…行事を楽しむ料理や食材も豊富！
- ★ 沖縄にも、ムーチャー、三月菓子、中身汁、いなむるち…伝えていきたい料理がたくさん！



日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承行事などに伴う『ちょっと特別な食事(ごちそう)』の機会も大切です。このような特別な時間は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。

『だし』のカ

日本食の基本となる『だし』には、昆布・かつお節・煮干し・椎茸だしなど多く存在します。私たちになじみの深い『かちゅーゆ』も、たっぷりかつおだしの香りを活かしたホツとする味ですよ。だしは一種類でも料理をグッと美味しくしますが、複数のだしを使用することでうま味をアップさせることができます。忙しい日々、つい市販品にも頼ってしまいがちですが、時間があれば作ってみたいですね。鼻から抜ける だしの香りは格別です。

【元気のもと かちゅーゆ】

～材料～

かつお節、しょう油(みそ)、お湯

- ① 汁椀やマグカップにかつお節を入れる。
- ② お湯を注ぎ、香りが出てきたらお好みでしょう油やみそを足して出来上がり。
(かつお節の分量はお好みですが、片手で軽くつまめる程度:約5g前後が目安です。)



【水出しだし汁】

～材料～

麦茶などをつくる500～1000ml容器
刻み昆布(大さじ1～お好み)
かつお節(片手で1～2つまみ)
煮干し(大さじ1～お好み)

※煮干しが無い場合はかつお節を少し増やすなどお好みで調整してください。

容器に好みのだしと水を入れ、冷蔵庫に入れる。寝る前に用意すると、翌日のみそ汁や煮物、子どもの食事の味つけをうすめる際にも使えます。インスタントみそ汁(スープ)のお湯代わりに使うとおいしく減塩もできるのでオススメです。
(注)離乳食で使用する場合は、しっかり加熱して使います。

