

食育だより 11月号

元村保育園

令和6年10月31日発行



園庭の木々も色づき始め、保育園から見える景色から秋の深まりを感じます。

秋は実りの多い季節です。保育園でも秋の味覚を使った行事が盛りだくさん！子どもたちと一緒に“食欲の秋”を楽しみたいと思います。

(いい にほんしょく)

11月24日は和食の日！

2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

だしで味わう和食や日本の伝統的な食文化を次世代に伝え、理解と関心を深めてほしいという思いからこの日に制定されました。

給食では旬の食材を使った和食や行事食、郷土料理を献立に取り入れています。

簡単！時短！

だしの水出しテクニック！

密閉できる容器なら何でもOK！
ボトルタイプはそのまま注げて便利！



かつお節・・・かつお節 30g・水 1L

容器にかつお節と水を入れて8時間以上浸けておきます。汁物、茶碗蒸し、煮物等におすすめ！



だし昆布・・・昆布 30g・水 1L

表面の汚れやほこりを拭きとり、容器に昆布と水を入れて8時間以上浸けます。半日を超えると昆布からぬめりが出てだしが濁ってしまうので浸けすぎないようにしましょう。

鍋、煮物等におすすめです！



煮干し・・・煮干し 25g・水 1L

容器に煮干しと水を入れて8時間以上浸けます。水出しなので頭や内臓を取らなくてもOK！
みそ汁、ラーメン等におすすめ！



和食のいいところ

① だしや豊かな食材で味覚が育つ

和食にはみそ汁やおでん、茶碗蒸し、だし巻き卵など、だしを使った料理が多くあります。だしの旨味を活かすことで素材の味を最大限に感じることができます。

② 生活習慣病予防や長寿に

和食の基本は「一汁三菜」です。ごはんのみそ汁に3つの菜（主菜1、副菜2）を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになる」「体を作る」「体の調子を整える」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



③ 行事食で家族の絆を深める

日本ではお食い初めやひな祭り、端午の節句など特別な日に食べる行事食があります。家族の幸せや健康を願う意味が込められた行事食は子どもに愛情や食べる楽しさを伝える食育の一環としても取り入れられています。



11月の旬の食材

鮭・さば・さんま・ぶり・さつまいも・里芋・大根・きのこ類・かぶ・かぼちゃ・ごぼう・千んげん菜
長ネギ・白菜・れんこん・ほうれん草・フロッキー・柿・みかん・梨・りんご など

