

食育だより 11月号

菓子保育園

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。

この時期は朝晩の冷え込みが強く、体調が崩しやすくなります。体調管理に気をつけながらしっかり食べ、元気に過ごしましょう。

(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。出汁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。給食からも和食の良いところを子どもたちに伝えていきたいと思えます。

簡単! 時短!

出汁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!

鰹節・・・鰹節 30g・水 1L

容器に鰹節と水を入れて8時間以上冷蔵庫に置きます。

♪…汁物、茶碗蒸し、煮物等におすすめ!

～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時間以上冷蔵庫に置く。12時間を超えると昆布からぬめりが出て出汁が濁ってしまうので置きすぎないようにしましょう。

♪…鍋、煮物等におすすめ!

煮干し～・・・煮干し 25g・水 1L

容器に煮干しと水を入れて8時間以上冷蔵庫に置きます。水出しなので頭や内臓をとる必要もありません。

♪…味噌汁、ラーメン等におすすめ!

★和食のいいところ★

① 出汁や豊かな食材で味覚が育つ

和食には味噌汁やおでん、茶碗蒸し、だし巻き卵等、出汁を使った料理がたくさんあります。出汁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 家族の生活習慣病予防や長寿に

和食の基本は「一汁三菜」です。ごはんと味噌汁に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、端午の節句等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。



10月の集会…食事マナーについて話しました。
ご家庭でも意識して取り組めると良いですね☆



お椀や茶碗の持ち方は親指が上になります。

よいしせいで食べよう



お皿はピカピカにしよう!

