

食育だより 11月号

ふうりん保育園

令和6年10月31日発行



(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ひます。

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!

玄米っておいしいね!

5歳児が9月に収穫したお米をすり鉢とすりこぎを使い精米しています。固いモミをするのは大変でしたが力を合わせて精米した玄米を先日研いで炊飯器で炊き食べてみました。初めて食べてみた子ども達の感想は「固いけどおいしかった」「また食べたいと大好評でした。残っているお米も頑張って精米をして玄米ごはんでおしく食べていきたいと思ひます。」



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”を楽しみたいと思ひます。

★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。ごはんとう味噌汁に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。



きょうのりんごはどんな味かな?

店先に色々なりんごが出回るようになりました。

岩手県は全国でも有数のりんごの産地で

【1日1個のりんごで医者いらず】と

言われるくらい健康によい食べ物です。

今月はいろいろな品種のりんごを食べて味の違いを楽しんだり、りんごを食べて寒さに負けない元気な体作りをしていきます。

岩手県はりんごの生産量が全国で3位

岩手県では18種類のりんごが作られてるよ

