

食育だより 11月号

柳沢保育園

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

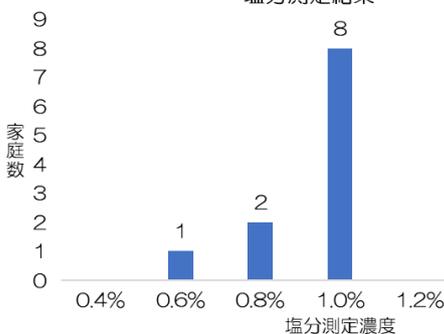
容器に煮干しと水を入れて8時間以上冷蔵庫に置きます。水出しなので頭や内臓をとる必要もありません。

♪…味噌汁、ラーメン等におすすめ!

塩分測定のご協力ありがとうございました。

10月にたまご・ありんこ・てんとうむし組の家庭に市役所よりお借りした塩分測定器の貸し出しを行いました。集計結果をお知らせします。保育園の給食では0.6%程度を目安としています。

汁物はだしや、様々な食材を使うことでうま味を加えるのがポイントです。



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。ごはんとうま味汁に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。



てんとうむし組の家庭に聞いてみました♪

保育参加日で、当日の給食レシピと一緒に家庭で使っている“だしや味噌”と“好きな味噌汁”のアンケートを配布しました。

<お家で使っているだし、味噌>

- ・顆粒だし ・パックだし
- ・こうじ味噌 ・仙台味噌 ・田舎味噌
- ・マルコメ だし入り合わせ味噌



<好きな味噌汁>

- ・豆腐とわかめとねぎの味噌汁 ・さつまいも汁
- ・もやしと油揚げの味噌汁 ・厚揚げなめこ汁
- ・豚汁 ・豆腐、なめこ、じゃが芋の味噌汁
- ・小松菜と白菜等の葉物ときのこの味噌汁

ご協力頂きありがとうございました。朝ごはんのお味噌汁作りの参考にして頂ければと思ひます。