食育だより 11月号

文責：阪口

朝晩の冷え込みが増し秋も深まってきました。旬のおいしい食材が豊富なこの時期は、食べる楽しみも広がります。秋から冬にかけては根菜類やきのこなど、おいしい食材がたくさんあります。さまざまな食材の味や季節ごとのおいしさを楽しみながら、毎日の食事を通して食への興味や関心を深めていきましょう。

和食の日とは

１１月２４日は、和食の日です。この日は日本の伝統的な食文化である「和食」について考え、和食の大切さや魅力を知る日です。
和食には、旬の食材を楽しむことや、だしの旨味を生かすことなどたくさんの魅力があります。ごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせた和食に親しみながら、日本の食文化を大切にしていきましょう。



和食の魅力

●四季折々の旬の食材を通して、季節ごとのおいしさを楽しめる。
●栄養のバランスが良く、健康に良い。
●家族や仲間と一緒に食べることで、こころが豊かになる。

園では、ごはんを中心に、魚や野菜を使ったおかず、汁物などを組み合わせた献立を取り入れています。こどもたちは旬の食材に触れたり、様々な食材の味や香りを楽しんだりする中で、おともだちと楽しく食事をしたり、苦手な食材にも少しずつ挑戦する姿が見られます。これからも日々の食事を通して、和食のおいしさや日本の食文化を伝えていきたいと思います。

だしの旨味について

だしは、かつお節や昆布、煮干し、しいたけなどの食材からとれる自然の旨味です。旨味は食材のおいしさを引き出し、塩分を控えてもおいしく食べることができます。

おいしさの秘密の「だし」

味噌汁やすまし汁など、和食に欠かせない「だし」。食材から引き出される旨味が料理をおいしくしてくれます。

かつお節	昆布	煮干し	しいたけ
			
香りがよく、うま味が強いです。	やさしくまろやかなうま味が特徴です。	コクのあるうま味が特徴です。	独特の香りとうま味があります。

だしを上手に使うと

- 素材の味が引き立ち、薄味でもおいしく食べられる。
- からだにやさしく、消化も良い。
- 子どもの味覚を育てることにつながる。



園でも、味噌汁には煮干し、すまし汁や煮物にはかつお節と昆布を使ってだしを取り調理しています。これからも素材の旨味を生かした汁物を味わいながら、和食のおいしさやだしの風味に親しめるよう調理したいと思います。