



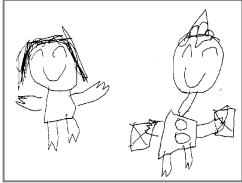
あさか食育だより



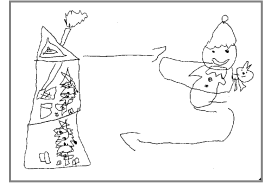
泉水保育園5歳児作品

2018年12月

今年も残りわずかとなりました。寒さが一段と厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。12月は、年末にかけて、クリスマスや年越しのカウントダウンなど楽しい行事が続きます。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。



だし 出汁のいろいろ



出汁とは、「昆布」や「かつお節」などからとった、うま味のある汁です。出汁には、いろいろな種類があります。出汁は、汁物、煮物、和え物など、様々な料理に使われています。



こんぶ



かつおぶし



にぼし(いりこ)



ほししいたけ



3大うま味成分

昆布は「グルタミン酸」、かつお節・煮干しは「イノシン酸」、干しいたけは「グアニル酸」がうま味成分です。

出汁は、組み合わせることにより、互いのうま味を引き立て、さらにおいしくなります。



☺ . . . ☺ . . . ☺ . . . ☺
今年もありがとうございました。
保育課 栄養士
☺ . . . ☺ . . . ☺ . . . ☺

《冬至》一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境に、日が長くなっていきます。

冬至は、12月22日です!



運盛り



冬至かぼちゃ



ゆず湯

陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。

かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。