



あさか食育だより



さくら保育園5歳児作品

令和2年11月

紅葉の美しい季節となりました。冷たい風を感じることも増え、秋の深まりを感じます。引き続き、手洗い・うがいをし、しっかり食べて感染症から身体を守りましょう。

だし 伝統的な食文化☆出汁のいろいろ☆



出汁とは、「こんぶ」や「かつおぶし」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、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

「こんぶ」は海にはえている海藻です。乾かしたものを煮て、出汁をとります。



かつおぶし

「かつおぶし」は、魚のかつおを煮て、火で乾かし、干して硬くしたものです。うすく削って、出汁をとります。



にぼし(いりこ)

「にぼし」は小さいイワシなど、小魚を煮て、乾燥させたものです。

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。

保育園では主に、「こんぶ」「かつおぶし」「にぼし」を使い、みそ汁やすまし汁、煮物やお浸しを作っています。



七五三

11月15日は七五三です。無事に成長したことへの感謝の気持ちと今後の幸せを祈り、3・5・7歳という成長の節目に神社へ行き、神様に手を合わせます。

七五三の縁起物として欠かせないのが千歳飴です。子どもの長寿を願い、細くて長い形をしています。保育園では、11月13日(金)に、さつま芋を細長く切り、蒸して揚げてアイシングした千歳芋が出ます。

お楽しみに！

