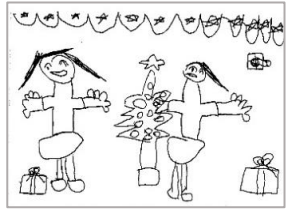




# あさか食育だより



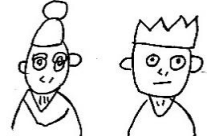
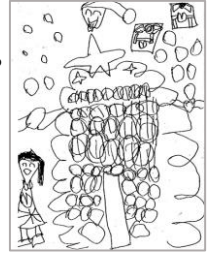
浜崎保育園5歳児作品

令和2年12月

今年も残り1か月となりました。寒さが一段と厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。  
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 伝統的な食文化☆出汁のとり方



先月のあさか食育だよりでは、出汁の種類についてお伝えしました。今月号は、出汁のとり方をご紹介します。保育園のみそ汁は、普段、煮干しで出汁をとっていますが、かつお昆布だしを使ったみそ汁の日があると、子どもたちは違いが分かり、「いつもと違うね」とお話ししてくれます。出汁の旨味を活かして和食を楽しみましょう！

### こんぶ出汁

材料:水660cc、だし昆布6g

- 作り方:①昆布と水と一緒に鍋に入れ、30分置く。  
②30分経ったら、鍋を火にかける。  
③沸騰直前※に昆布を取り出す。  
※鍋のふちに泡がプツプツと出てきたら、沸騰直前です。



### かつお出汁

材料:水660cc、かつお節12g

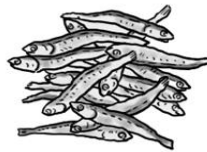
- 作り方:①鍋に水を入れて火にかける。  
沸騰したら、かつお節を加える。  
②かつお節を加えたら、火を止めて、かつお節が沈むのを少し待つ。  
③かつお節が沈んだら、ザルなどでこす。



### 煮干し出汁

材料:水660cc、煮干し20g

- 作り方:①煮干しは、頭とはらわたを取りのぞく。  
②煮干しと水を鍋に入れ、中火にかける。  
沸騰したら弱火にして、1分から2分煮る。  
ふたはせずに、あくが出たらすくう。  
③ザルなどでこす。



〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇  
〇 今年もありがとうございました。 〇  
〇 保育課 栄養士 〇  
〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

## 《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。

冬至の日には、地域によって、さまざまな食べ物を食べる習慣があります。特に無病息災を願い「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ることが知られています。そのほかに、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「うん(運)」が呼び込めると伝えられています。



令和2年の冬至は、  
12月21日です！