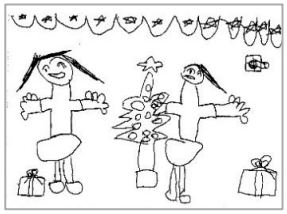
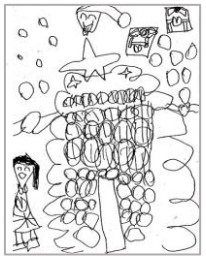
あさか食育だより



浜崎保育園5歳児作品

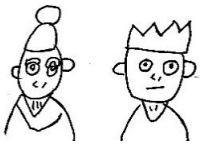
令和2年12月たんぽぽ組

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。



伝統的な食文化☆出汁（だし）のとり方

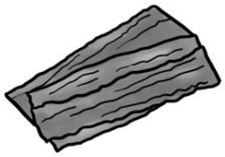
先月のあさか食育だよりでは、出汁の種類についてお伝えしました。今月号は、出汁のとり方をご紹介します。保育園のみそ汁は、普段、煮干しで出汁をとっていますが、かつお昆布だしを使ったみそ汁の日があると、子どもたちは違いが分かり、「いつもと違うね」とお話してくれます。出汁の旨味を活かして和食を楽しみましょう！



こんぶ出汁

材料：水660cc、だし昆布6g

作り方：①昆布と水を一緒に鍋に入れ、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。

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。
冬至の日は、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てます。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！