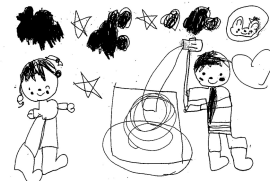




あさか食育だより



根岸台保育園5歳児作品

令和6年11月

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



「和食」を楽しもう！



11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

●昆布

表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。

●かつお節

水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



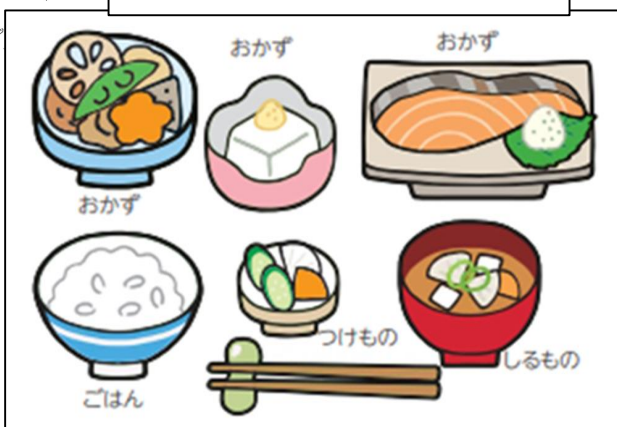
●煮干し

頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。

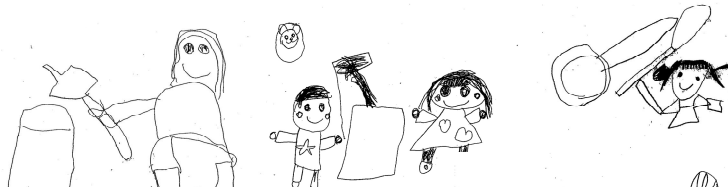
●干ししいたけ

水で戻す。

基本の和食（一汁三菜）



和食は「一汁三菜」（主食、主菜、副菜、副々菜、汁物）が基本です。一汁三菜をそろえるのは難しいこともあるかと思いますが、そのようなときは「一汁二菜」（主食、主菜、副菜、汁物）で考えるとよいでしょう。副菜にお惣菜を取り入れたり、果物を添えるとよいでしょう。



七五三の千歳飴

千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い飴には「細く長く健康で長生きできるように」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起ものが描かれています。

