



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

「和食の日」

11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから11月24日は「和食の日」。和食は、自然を大切に作る日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。「だし」を使った料理をお子さんといっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか？保育園では11月の献立にだしを味わう和食の日を設けています。ぜひご家庭でも、和食やだしを使用した料理を取り入れてみてください。

別紙資料は未就学児用と保護者の方用がございますので、ぜひお子さんとご覧ください。

和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主 食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

三 菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

汁 物（味噌汁）

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。



10月食育活動報告



めろん組さんで先月に行った乳についての食育を思い出しながらバター作りをしました。みんな一生懸命ボトルを振ってバターを作ってくれました♪試食の際には「おいしい!」「またやりたい!」などの声がたくさん聞こえてきました。



ばなな組さんでスプーンの正しい持ち方を学ぶ食育を行いました。みんなでスプーンを使ってゲームをしました。「先生みて〜!」とばんばんのおててでスプーンを持っている姿を見せてくれました♪



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水につけておくだけで、簡単にだしが取れます。

花かつお



煮干し



香りのいい、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに。

コクのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり。

昆布



かつお厚削り



上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にす料理に。

うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味付け向き。