



食育だより

R7.11 高館あおぞら保育園

朝晩の空気が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬の足音が聞こえてきました。これからの季節、体を温めてくれる鍋やおでんなどの料理にぴったりの野菜や、ビタミンたっぷりの果物が旬を迎えます。旬の食べ物をたくさん食べて寒い冬に備えましょう。

だしを味わおう

「だし」は、和食の味付けの基本といわれ、食材のうま味を引き出してくれる最高の調味料です。野菜もそのままでは苦味やえぐみがありますが、だしで煮ることで、まろやかさや甘味が増し、子どもでも食べやすくなります。

- かつおだし・・・香りがよく、やや酸味がある。味噌汁や茶わん蒸しに使うことで、より一層香りを楽しむことができる。
- こんぶだし・・・上品で、控えめな味わい。煮物やおひたしに使うことで、料理にコクを出すことができる。
- 煮干しだし・・・少し苦味はあるが、香りが強く、コクのある味わい。味噌汁や麺類の汁、鍋など濃い味付けの料理と相性が良い。
- 椎茸だし・・・香りが強く、料理に深い味わいを与える。そうめんや煮物にぴったり。

水(1L)に、昆布や煮干しなどお好みのだし(20g)をいれて、一晩置くと簡単にだしをとることができます♪



～ 味覚の基本の“5つの味” ～

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つがあり、「基本味」と言われています。幼児期は味覚が発達する時期なのでたくさんの味を経験しましょう。

- ★甘味・・・砂糖、はちみつなど
- ★塩味・・・塩、醤油など
- ★酸味・・・酢、レモンなど
- ★苦味・・・コーヒー、緑茶など
- ★うま味・・・肉、魚介類、昆布など



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、自然を大切にす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。和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。保育園では、「和食」に関連した「だし」について食育活動を行います。

10月食育活動報告

いちご組

写真掲載

触ったり、匂いを嗅いだりして
“不思議だな～”“かたいなあ”
とさつまいもに興味津々な
子どもたちでした♪

初めてのクッキングに挑戦♪
生地を触れながらお友だちと一緒にこねました(´▽`)おやつで提供すると「おいしい!!」と大喜びで食べてくれました♡

さくらんぼ組

写真掲載