



令和 6年11月1日
常念寺保育園

木の葉が色づき、秋が深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

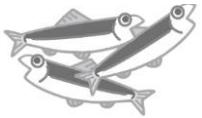
今月24日(日)は和食の日、11(いい)24(にほんしょく)という語呂合わせから、次世代に継承していくことの大切さを考える日として、和食文化国民会議によって制定されました。自然の恵みを生かした食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。和食の形である「一汁三菜(主食・主菜・副菜)」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができ、風邪予防におすすめです。そんな和食に欠かせないのが「だし」。忙しい毎日の中での食事づくり、インスタントの調味だしも数多くあり手軽に使い美味しいですが、天然の食材を使用してのだしの良さも是非お試しください。

食事目標

*** 食べることに楽しさを感じ、感謝の気持ちを持ちましょう！**

後片付けを進んで行き、食前食後のあいさつに感謝の気持ちを込め、
友だちと一緒に楽しく食事をいただきましょう。

いろいろな「だし」



【煮干し】

うま味成分：イノシン酸

主にカタクチイワシやマイワシの稚魚を原料とする。カルシウムをはじめとする様々なミネラルを含む。血液をきれいにする。

★煮干しだし★

水に煮干しを入れて30分ほど置く。弱めの中火にかけ、沸騰直前に火を弱め、アクを取りながら5分ほどおき、取り出してこす。



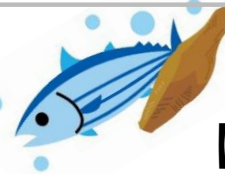
【昆布】

うま味成分：グルタミン酸

母乳にも多く含まれているアミノ酸で、体の維持のためには必要不可欠な存在。食後の満足感を長続きさせる働きがある。

★昆布だし★

水に昆布を入れて30分ほど置く。火にかけて沸騰したら取り出してこす。



【かつお節】

うま味成分：イノシン酸

かつお節や豚肉、鶏肉など魚や肉類に多く含まれている。細胞が活発化され、新陳代謝を促す作用。

★かつおだし★

沸騰した湯にかつお節を入れ、煮立つ寸前に火を止めてざるでこす。

煮物やお味噌汁、これからは鍋料理など、体を温める食事に「だし」は欠かせません。乾燥した食材がだしをとることで起きる変化を、お子さんと一緒に体験しながら料理に取り入れてみましょう。

★ご飯がすすむメニュー、上記の他に、しいたけの出し汁も和食を感じさせる食材、幼児期に苦手意識のあるきのことではありますが出会わせたいですね

●材料 5人分

- ・糸こんにゃく 50g
- ・皮揚げ 25g
- ・小松菜 80g
- ・人参 50g
- ・もやし 100g
- ・干しいたけ 中1枚
- ・しいたけでも可
- ・三温糖(砂糖) 小さじ1強
- ・醤油 大さじ1強
- ・すりごま 大さじ1強

●作り方

- ①糸こんにゃくは2~3cmに切り湯通し、小松菜は2cmの長さになり、人参・皮揚げはせん切り、干しいたけは水で戻してせん切りにする。
- ②しいたけの戻し汁プラス水で、皮揚げ、糸こんにゃく、しいたけを煮含め軽く下味をつけておく。
- ③②を冷ましたら茹でた人参・小松菜・もやしを、すりつぶしたごまと醤油・三温糖で和える



五目和え

1人分 エネルギー 37Kcal 蛋白質 2.1g 脂質 2.1g