

食育だより

認定きららこども園 令和7年 11月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

過ごしやすいなってきました

毎日のお迎えの時間帯の日暮れの早さに季節を感じますね。
これからの季節は朝夕と日中の寒暖差に体調を崩しがちです。
旬の食材を使った栄養バランスのよい食事とおやつをしっかりと、
元気な体づくりを心がけましょう。

だしのうま味を大切に

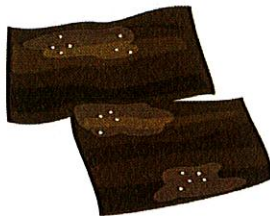
いい(11)に(2)ほんし(4)よくの語呂合わせにちなんで11月24日は「和食の日」です。

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。日頃何気なく食べているこのスタイルが国外からも注目されているとは嬉しいですね。いい文化をこれからも大切にしていきたいですね。

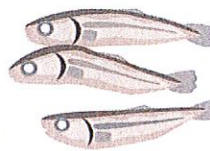
「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるようにしましょう。

❁❁❁ <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



- 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



- 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



- 干しいたけ・・・
水で戻す



うどんやそうめん汁、みそ汁やすまし汁、煮物やお浸しなどにも必需品のだし。
濃い目にとって、製氷皿にまたはジップロックに冷凍してストックしておくとう便利です。
残っただしがらは細かくしてしょうゆとみりん、ごまなどで味付けして佃煮やふりかけに
しておにぎりなどに混ぜるなどして時短の栄養朝ごはんとしてもいいですね。
時間のある時に作り置きして、うま味のわかる味覚を育てていきましょう。

