

# 12月の食育だより

## 子どもに伝えたい日本の食文化「和食」

今年もあとわずかですね。どんな1年だったでしょうか。思い出に残っている食事や食卓風景はありますか。1年の締めくくりとして日本の伝統的な食文化である「和食」のすばらしさを改めて見直しましょう。

### ●和食の特徴 だしとうま味●

かつお節



沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら、火を消します。自然にかつお節が鍋底に落ちるまで待ち、静かに漉します。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

昆布



昆布の汚れをさっと拭き水に漬けます。表面の白い粉のようなものはうまみなので間違っても拭き取らないようにします。昆布がしっかりと戻ったら、火をつけ、沸騰する前に取りだします。あっさりとした植物性のうま味が特徴です。

煮干し



苦みのもととなる頭とはらわたを取り除き、水につけておきます。使う時は一度漉します。魚のだしがしっかりと出るので、豆腐のみそ汁などにぴったりです。

干しいたけ



汚れをさっと拭き、水に漬けてしいたけが柔らかくなったなら、その戻し汁を漉して使います。干すことでうま味や香りが強くなったしいたけの戻し汁は、煮物や蒸し物などのだしとして使います。また、戻したいたけも煮物や味噌ごはんなどに使い、戻し汁と一緒に調理することでおいしさが倍増します。



和食は日本の恵まれた気候風土とそこに住む人々の想いや知恵によって作り上げられてきました。後世にも伝え続けていきたい大切な食文化ですね。

### こども園での給食の様子を紹介します

ひまわり1組

小学校の話をしてから牛乳を頑張って飲むようになってきました。サラダは好きな子が多く毎日空になっています。カレー ラーメン バンサンスー ひじきの煮物 黒米ご飯 スパゲティーが人気でした。

ひまわり2組

食欲がありほとんどの子が大盛によそっています。食べ終わった後の待ち方や座り方を確認して直しています。厚揚げのカレーそぼろ煮 食パン ミートグラタンが人気でした。

### 食育絵本の紹介

「きょうのごはん」

偕成社 作:絵:加藤休ミ



夕方の活気ある商店街。お店の人とやり取りをしながら魚や肉を買うお客たち。家々から漂ってくる夕飯を準備するにおい……。1匹の猫が家々のご飯をのぞいて歩き回ります。家族みんなで準備して困むバラエティに富んだ食卓が、おなかを満たすだけではないごはんの役割をさりげなく伝えてくれます。作者の加藤休ミさんのごはんの絵は、たまらなく美味しそう！どれもこれもおなかがすいてきそうなほどのリアルさが魅力です。

### 土曜日給食のお知らせ

土曜日の給食は一人の職員で調理をしています。衛生面に配慮するためにサラダのない献立となります。

主菜や汁物に野菜を使用し、小魚やチーズを添える献立とさせていただきます。