

食育だより

令和8年11月1日

井 堀 保 育 園

朝晩は冷え込み、日中との寒暖差から体調を崩しやすい時期です。
きのこ類やブロッコリーなどの旬の野菜や、りんご・柿などの果物からビタミンを摂取して、毎日元気に登園しましょう。

11月24日は「和食の日」です



日本の伝統的な食文化である和食を見直し、次世代への継承・保護していくことの大切さを考える日として１１（いい）２（にほん）４（しょく）という語呂合わせから１１月２４日に制定されました。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

だしで味わう和食

◎保育園で取るだしは、みそ汁はいりこすまし汁は昆布といりこです。

◎子ども達に人気のもずく汁は、かつお節と昆布でだしを取っています。

だし

和食の味付けの基本といえば「だし」。食材のうまみが溶け出した汁のことで、かつお節やコンブを使ったものがよく知られていますね。いずれも、干したり、乾燥させたりすることでうまみが凝縮されています。代表的なだしには右のようなものがあります。

世界各地でも、その地域でとれる動物の骨や肉、野菜を使った、独自のだし文化があります。おいしく食事ができるように、世界中で人々は工夫を重ねてきたのですね。

だしの種類	素材
かつおだし	かつお節 (魚のカツオを乾燥、発酵させたもの)
こぶだし	乾燥させたコンブ (海藻)
しいたけだし	乾燥させたシイタケ (干しシイタケ)
いりこだし	乾燥させた小魚 (カタクチイワシやマイワシなど)



表面をふいたコンブを容器に入れ
(分量は、水：コンブ=100：1)、
一晩置きます。
朝になったらこぶだしの出来上がり！