



# 給食だより

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てみましよう。保育所では、「和食」の献立の日は、残菜がほとんどありません。どのクラスでも「和食」は食べやすく、安心して食べられるようです☆



## 子どもに伝えたい日本の食文化「和食」



### 栄養

一汁三菜  
栄養素をバランスよく  
摂取しやすい。

### 食材

季節（四季折々の食材）  
豊かな自然 海の恵み  
清らかな水

### 調理方法

蒸す 茹でる 煮る  
焼く  
炒める 揚げる  
だしのうま味

### もてなしの気持ち

感謝の気持ち  
いただきます  
ごちさそうさま

## 和食の基本～だしとうま味を食卓に～

みさと保育所では、和食・洋食・中華とジャンルを問わず、スープやおかずには、かつおこんぶだし、味噌汁には煮干しだしを使っています。だしをしっかり加えることでおいしさが増し、塩分も抑えられます。

### 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、静かにこします。基本のだしとして幅広い料理に使われます。

### 昆布



昆布の汚れを軽くふき、水につけます。表面の白い粉のようなものはうま味なので間違っても拭き取らないようにします。昆布がもどいたら火をつけ、沸騰する直前に取りだします。あっさりとした植物性のうま味が特徴です。

### 煮干し



苦味のもととなる頭と腹わたを取りのぞき、水につけておきます。中火より弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、5～10分程煮出す。使うときは一度こします。魚のだしがしっかりと出るので、味噌汁にぴったりです。

### 干しいたけ



汚れをさっと拭き、水につけてしいたけがやわらかくなったら、その戻し汁をこして使います。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、戻しいたけも煮物やごはんや汁物などに使い、戻し汁と一緒にすることでおいしさが倍増します。

とうじ  
**冬至** 12/22



### ◎かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかずにひと冬を過ごせるといわれています。昔は野菜の少ない冬に、保存がきくかぼちゃを食べて栄養をとる、暮らしの知恵でもあります。

### ◎ゆず湯

冬至を過ぎると寒さが厳しくなりますが、ゆずを入れたお風呂に入ると、病気をせずに元気に冬ののりこえられるといわれています。

おおみそか  
**大晦日**



### ◎年越しそば

大晦日に食べるそばのこと。江戸の町人が、忙しい月末にそばを食べていたなごりだといわれています。そばのように長く生きられるように。そばはよく切れるので、苦勞と縁が切れる。など各地でいろいろな言い伝えがあります。