令和８年度

食育だより

八尾市立認定こども園
調理室

12月号



寒さが増し、温かい汁物や煮物がおいしい季節になりました。11 月 24 日は「和食の日」でした。和食のよさや日本の食文化について考えるきっかけの日です。年末年始は、おせち料理など昔から親しまれた料理を味わう機会も多くなります。今月は、身近な「和食」について紹介します。

和食について

～和食のおいしさを知ろう～

和食は、旬の食材や「だし」のうま味を大切にした、日本の食文化です。こども園の給食でも、様々な和食を取り入れています。

- 旬の食材を味わおう

冬は大根・白菜・かぶ・れんこんなどがおいしい季節です。煮物や汁物にして旬のおいしさを楽しみましょう。

- だしの味を楽しもう

昆布やかつお節などの「だし」は、和食のおいしさのひとつ。食材の味や香りを引き立ててくれます。

- 行事食を楽しもう

おせち料理など、季節や行事に合わせた料理も和食の楽しみのひとつ。食事を通して、日本の文化に触れてみましょう。

コラム

おせち料理にはどんな願いがあるの？



お正月に食べるおせち料理には、新しい一年への様々な願いが込められています。

れんこん・・・先を見通せますように。
えび・・・長生きできますように。
きんとん・・・豊かな一年になりますように。

お正月に、「これはどんな願いがあるのかな？」と話しながら食べてみるのも楽しいですね。

れんこんは秋から冬にかけておいしい食材です。ふっくらとして重みがあり、切り口がみずみずしい物を選ぶのがポイントです。

おうちで簡単！

さつまいもきんとん（４人分）

材料		
	さつまいも	２００g
	さとう	大さじ１
	塩	少々



つくり方

① さつまいもは皮をむいて切り、やわらかくなるまでゆでます。
② お湯を切り、温かいうちにつぶします。
③ さとうと塩を加えて混ぜます。
④ ラップで包んで、茶巾のように形をととのえたらできあがりです。

栗や特別な材料を使わず、親子でも簡単につくれる「おせち風」の一品です。

お問い合わせ　：八尾市役所　こども施設運営課
TEL　（０７２）９２４－３８４０
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。

＼公式 Instagram はこちら／
YAO_KODOMOEN