

食育だより 11月号

朝・夕の寒さが身にしみる季節になりました。
寒い日には、体を温める食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月のテーマ：『和食について』



11月24日は和食の日です♪

和食は日本の伝統的な食文化であり、健康に良く世界的にも注目されている食文化です。2013年にはユネスコ無形文化遺産にも登録されました。和食の中心となるものは、日本人の主食であるごはんとだしの味とも言われています。

「だし」とは、昆布やかつお節などを水やお湯から煮出して、うま味を引き出した汁です。うま味は、和食の基本です。

和食では、かつお節と昆布で取っただしが一般的ですが、その他にも煮干し、サバ、アゴ(トビウオ)といった魚や、しいたけや貝類、干しエビなど様々な食材を使用したものがあります。



八尾市立認定こども園でも、だしを使った和食献立を取り入れています。

厚揚げのうすくず汁

材料<4人分>

・厚揚げ	80g	・だし汁	4カップ
・にんじん	20g	・淡口醤油	大さじ1
・えのき	40g	・塩	少々
・青ねぎ	8g	・水	大さじ2
		・片栗粉	大さじ1

[つくり方]

- ①厚揚げは一口大に切り、お湯をかけて油抜きをします。
にんじんはいちょう切り、えのきは2~3cm幅に切ります。
青ねぎは小口切りにします。
- ②だし汁で厚揚げ、にんじんを煮ます。
- ③えのきを入れ、淡口醤油、塩で味を調えます。
- ④青ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

八尾市立認定こども園では、ごはん・豚肉のりんごソース煮・ひじきの三杯酢・厚揚げのうすくず汁の組み合わせの献立が大人気のメニューです。



<1人分50kcal>

