

いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」

11月 食育だより

みずのくに
MIZU CITY



令和2年11月
射水市子育て支援課
放生津保育園

日本の秋は「実りの季節」であり、自然に感謝し五穀豊穡を祈る祭りが各地で盛んに行われています。この時期に、一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるよう、和食文化国際会議で11月24日を「和食の日」と決めました。保育園でも天然昆布・煮干しを使用しただしをほぼ毎日作り、お子さんに提供しています。

《和食の一汁三菜ってなに?》

和食の基本といわれる『一汁三菜』とは、エネルギー源である「主食(ごはん)」に、体を作るもの・体の調子を整えるものである「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。

様々な栄養素をバランスよく摂ることができます。



※香の物(漬物)が付く場合もあります。

《基本的なだしの取り方》 ※汁物だと約5~6人分量になります。

＜煮干しだし＞

材 料：水1L、煮干し30g

- 作り方：①煮干しの頭や腹わたを取る。
(大きめの煮干しの頭や腹わたは、煮出すとにおいや苦味が出るため)
②鍋に煮干しを入れ水につける。
(常温で30分)
③弱火でアクを取りながら10分煮出す。
④ペーパータオルを敷いたザルでこす。



＜かつお節と昆布の合わせだし＞

材 料：水1L、昆布10g、かつお節20g

- 作り方：①鍋に水を入れ昆布をつける。
(常温で1時間)
②弱火でアクをとりながら10分煮出す。
③昆布を取り出し、火を強めて沸騰直前まで温め、かつお節をほぐしながら入れる。
④再び煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたザルでこす。
⑤かつお節をペーパータオルで包



射水きときとの日

今月の食材：大根



大根は、ナトリウム排出を促進するカリウムと、皮膚を健康に保つために必要なビタミンCとB2が多く、胃腸の働きを活性化する酵素が含まれているのが特徴です。

部位によって味が違い、上部は甘みが強く、中央部分は繊維が少なくてみずみずしく、先端部は繊維が多く硬めで辛みが強いです。いろいろな調理方法で食べられる大根は、水分が多く加熱すると柔らかくなるので、離乳食初期の野菜としてもおすすめです。

【クイズ】大根をおでんにするなら、どの部位が良いでしょうか？

- ①上部 ②中央部 ③先端部

答えは下にあります。

【答えは②】 上部は生食に、中央部は煮物に、先端部は薄く切って使う汁物などに向いています。

今月のレシピ：「大根入り具だくさん汁」

●材料(1人分)

- 大根 25g
- こんにゃく 10g
- にんじん 5g
- ごぼう 5g
- えのき 10g
- 油揚げ 7g
- ねぎ 3g
- 煮干し 2g
- みそ 8g



●作り方

- ① 大根、こんにゃく、にんじん、ごぼう、えのき、油揚げ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ だし汁にねぎ以外の材料を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ みそで調味して、ねぎを入れ、ひと煮立ちさせ完成。

●時短クッキング 簡単『水だし』の取り方●

昆布、煮干し、かつお節など好みの食材を水に浸け、冷蔵庫で1晩(6時間)以上寝かせる。
・保存の目安：冷蔵庫で約3日間
冷凍保存だと2週間程度日持ちします。

