



11月の食育だより

こ 津 発 第 1 9 7 号
令 和 6 年 1 0 月 3 1 日
こ ども 園 津 軽 野
担 当 浜 館 梨 奈
<http://tsugaruno.jp/>

冬が近づいてきました

日暮れが早まり、冷え込み日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

食事と健康

味覚を育てる「だし」



11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。給食で使用しているだしの紹介をミニ作品展やホームページ上でも掲載しましたが、その他の代表的なだしについても、ここで紹介したいと思います。



●昆布：表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。



●かつお節：水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



●煮干し：頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。

食育クイズ

Q 国産のアボカドは秋から冬に旬を迎え、「森の〇〇〇」と呼ばれています。〇〇〇とは何でしょう。

- ① バター
- ② ミルク
- ③ チーズ

A ① バター

脂質が多く濃厚な味わいから、「森のバター」といわれています。ゴツゴツした表皮から、和名では「ワニナシ」と呼ばれています。

今月の旬の食材

きのこ：8日、9日、12日、13日、18日、22日、26日、29日

ほうれん草：5日、12日、15日、18日

大根：1日、7日、8日、11日、14日、19日、25日、29日

さつまいも：1日、6日、13日、29日

れんこん：6日、22日、25日

さば：19日



パクパク野菜レシピ

かぶの炒り煮



栄養たっぷりの「かぶの葉」もおいしく食べられます。取り分けしやすく、離乳食にも応用できる一品です。

〈材料〉大人2人分

- かぶ(実)・・・200g
- しょうゆ・・・小さじ1+1/2
- かぶ(葉)・・・40g
- だし汁・・・3/4カップ
- 油揚げ・・・2/3枚
- (かつおと昆布の合わせだしなど)
- サラダ油・・・小さじ1/3
- 砂糖・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①かぶの実と葉は皮付きのまま、くし切りに、葉は長さ2cmに、油揚げは短冊切りにする。
 - ②鍋にかぶと油を入れて炒める。かぶに油が回ったら火を一旦消して、かぶの葉以外の材料をすべて加えて煮る。煮汁が完成したら、かぶの葉を加え、再度、加熱したら完成。
- ※かぶは煮崩れしやすいので、すべての材料を鍋に入れたら、さっと煮て火を止めます。その後は蓋をして余熱で火を通すようにします。

