

# 給食だより 11月号

令和5年11月1日  
あたごはま保育園



はらはらと舞う落ち葉に、深まる秋を感じる時季となりました。最近では昼夜の気温の差が大きく体調管理が難しいですが、体をしっかり温めて元気に過ごしましょう。



## ～和食について～

11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」として定められています。

和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。

保育園では、天然の素材からだしを取り、「天然だし」の香りや風味を大切に、子どもたちの味覚を育てています。

### ◆昆布だし◆

・分量…水3カップ (600ml)

昆布 10～15g (8cm角程度)

- ・取り方…①昆布の表面を固く絞った布巾で拭く。
- ②水の中に30分以上つけておく。
- ③火にかけて沸騰直前に取り出す。

・調理例…鍋物、離乳食など



### ◆かつおだし◆

・分量…水3カップ (600ml)

かつお節 10～15g (ひとつかみ程度)

- ・取り方…①水を沸騰させ、かつお節を入れ、30秒弱火にかける。
- ②火を止め、かつお節が沈んだら上澄みをこす。

・調理例…めんつゆ、煮物など



### ◆一番だし◆

・分量…水3カップ (600ml)

昆布 10～15g、かつお節 10～15g

- ・取り方…①昆布だしを沸騰させ、かつお節を入れ30秒弱火にかける。
- ②火を止め、かつお節が沈んだら上澄みをこす。

・調理例…すまし汁、煮物、茶わん蒸しなど



### ◆煮干しだし◆

・分量…水3カップ (600ml)

煮干し 10g (10尾程度)

- ・取り方…①煮干しの頭と内臓を取り除く。
- ②水の中に30分以上つけておく。
- ③火にかけて沸騰後、あくを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。

・調理例…みそ汁、煮物など



※分量はめやすのため、様子を見て加減してください。

参照：「農林水産省 一般財団法人和食文化国民会議」

昆布のうま味はグルタミン酸です。また、かつお節や煮干しはイノシン酸、干しいたけにはグアニル酸が含まれています。うま味はそれ一つでも十分に効果を発揮しますが、2つ以上掛け合わせるとさらに美味しくなるという相乗効果があります。

食事を作るときにだしを取ると時間がかかりますが、多めに作って冷蔵庫で保管(2,3日で使い切る)すると使いやすいです。ご家庭でもぜひだしを試してみてください。