



きゅうしょくだより

令和3年 11月 11日 かんのん町保育園

● 今月の献立

秋本番、子どもたちの体は春に身長が伸び、秋に体重が増えると言われています。季節の食材を存分に味わい、これからの寒さに備えましょう。

● 今月の食材



大根、里芋、白菜、かぶ、りんごなど、..
りんご りんごはアレルギーを引き起こすヒスタミンを減らすと言われています。
スーパーでは1年中買うことができますが、秋から冬にかけて旬を迎えます。

11月24日は「和食の日」 だしで味わう和食の日

※今年度は11月24日はお誕生日会メニューになっています。

にぼしでとる

- ① 頭とはらわたを取る
- ② 鍋に水を入れ30分以上浸す
- ③ 中火で加熱し、沸騰したら弱火であくを取りながら5~10分煮出す

花がっおでとる

- ① 鍋に湯を入れ沸騰させる
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる
- ③ かつお節が沈むまで、1~2分おく

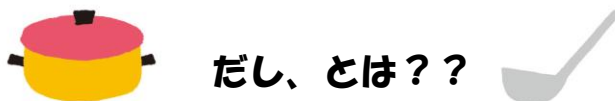
基本のだしのとりかた



※3種類とも最後は綺麗に漉しましょう

昆布でとる

- ① 鍋に水と昆布をいれ30分以上浸す
- ② あくを取りながら10分ほど中火にかける
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出す



だし、とは??

『だし』とは、かつお節や昆布等を煮出した汁のことです。

水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが『だし』です。

『だし』は和食の味の基本となります。代表的なものに昆布、かつお節、煮干し、しいたけなどがあります。



おいしい冬野菜

冬野菜は、風邪の予防や症状を和らげるなど嬉しい作用がたくさんあります。
冬の野菜をたっぷり食べて寒さに備えましょう！

- ・ 大根・白菜・春菊
- ・ かぶ・れんこん・長ねぎ
- ・ フロッコリー などなど、...

