11月食育だより

２０２１年　１１月　　あいせん保育園

●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年中買うことが出来ますが、秋から冬にかけて旬を迎えます。様々な品種を食べ比べられるのも嬉しいですね。

11月２４日は『和食の日』　だしで味わう和食の日

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

基本のだしのとりかた

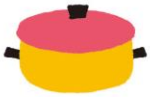
※三種類とも最後は綺麗に漉しましょう

花がつおでとる

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

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



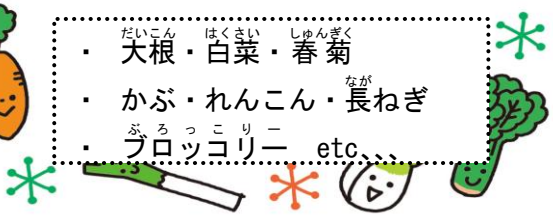
だし、とは？？

『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
- ブロッコリー　etc、、、



にじ組では、春にさつまいもを植え、一生懸命水やりをして育ててきました。ついにそのさつまいもを収穫🍠初めての収穫に戸惑う子もいましたが、収穫後には楽しんで水洗いをしていました。

収穫したさつまいもをみんなで給食室へ…

甘いさつまいものおやつを美味しく食べることができました☺