

和食を知ろう

日暮れが早まり、冷え込む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、寒さに負けない身体づくりをして毎日元気に過ごしましょう。

2013年12月に『和食；日本人の伝統的な食文化』がユネスコ無形文化遺産に登録されて10年が過ぎました。これには、食材を無駄にせず、季節感を大切にする考え方や、食事を通じて自然や社会との調和を尊重する文化的価値が含まれています。また、栄養バランスの構成がすぐれている、年中行事と密接に関わっていることも特徴です。



＜ 保育所給食も和食が中心の献立です ＞

- 一汁三菜（一汁二菜）を意識しています
- 煮干しやかつお節、昆布などでだしをとり、薄味でもおいしく食べられるよう心がけています
- その時期においしい食材も可能な限り提供しています

★毎日給食の展示をしていますので、お迎えなどの際にご覧ください



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くられるので、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。

代表的なだし

- 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。
- 干しいたけ…水で戻す。