



# 食育だより

11月号

とこちゃんおむすび保育園

木の葉が色づいて秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなどを感じるようになり、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。朝食に体が温まるスープをメニューに加えたり、根菜類をたっぷり食べることができる献立などを心がけて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

## 今月の旬の食材

れんこん・みかん



## 季節を感じよう！きのこ



きのこにはビタミンDや食物繊維が多く含まれており、免疫力の向上や便秘解消などの効果があります。香りや食感を楽しむ秋の献立に欠かせない食材です。どんな料理にも使えるところもいいですね！

ご存知ですか？ 11月24日は「和食の日」です！

11月24日は「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されているそうです。

### 和食の基本→一汁三菜とは？

お米を炊いた「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」、焼き物・煮物や和え物などの「菜」（おかず）を漬物（香の物）と組み合わせた食事が和食の基本の形です。

この基本形を使うと、栄養バランスの良い食事を組み立てることが出来ます。



### 「かつおだし」を作ってみよう！



かつおだしに塩としょうゆで味を整えたらすまし汁の完成！お好みの野菜などを入れてみてください！

- ①沸騰した湯にかつお節を入れ2～5分弱火で煮出し火を止める。
- ②かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ③かつお節を絞らないように取り出す。

おいしい「だし」で和食を楽しんでみてはいかがでしょうか？