




～和食について～

11月24日は「和食の日」です。
「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。
栄養バランスが良く、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はなく、料理にうま味を与えます。保育園では、子どもの達の味覚を育てるため、天然だしを使用しています。ご家庭でも時間のあるときは天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

【材料】 ・昆布だし	【取り方】 ・昆布の表面を固く絞ったふきんで拭く。 水の中につけて30分以上浸けておく。 火にかけて沸騰直前に取り出す。
	
・かつおだし	・水を沸騰させ、かつお節を入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつお節が沈んだら上澄みをこす。
	
・煮干しだし	・煮干しの頭と内臓を取り除く。水の中に30分以上浸けておく。 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。
	

和食で育む 健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 18	金 月	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ	ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつまいも・さといも・甘納豆(あずき)	にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・バナナ・フルーツミックス(缶)・りんご	牛乳・パイ
2 16	土	チャンポン バナナ(75g)	豆乳 せんべい7g	りんごジュース バームクーヘン	豆乳・豚肉・いか・あさり水煮・かまぼこ・鳥がらだし	せんべい・中華めん・中華スープの素・ごま油・バームクーヘン	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ・りんごジュース	
5 19	火	麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 五色なます	牛乳 りんご40g	豆乳 ピザトースト	牛乳・煮干しだし・さば・赤色辛みそ・豆乳・ベーコン・チーズ	精白米・麦・白玉ふ・砂糖(三温糖)・食パン・マヨネーズ	りんご・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・きゅうり・生しいたけ・黄ピーマン・たまねぎ・トマト・コーンホール・ピーマン・トマトケチャップ	豆乳・クッキー
6 20	水	コッペパン ポトフ(かぶ) かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク かき(45g) せんべい	牛乳・牛肉・鳥がらだし・コンソメ・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳	コッペパン・じゃがいも・マヨネーズ・せんべい	パインアップル(缶)・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリー・かぼちゃ・パセリ・かき	牛乳・みかん
7 21	木	麦ごはん いわしのかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク きな粉プルーンマフィン	牛乳・プロセスチーズ・いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・ホットケーキミックス	しょうが・サラダな・はくさい・にんじん・青ねぎ・干しプルーン	牛乳・バナナ
8 22	金	麦ごはん 筑前煮(さといも) 清汁(かまぼこ)	牛乳 みかん70g	スキムミルク かるかん(全卵)	牛乳・鶏肉・厚揚げ・煮干しだし・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・さといも・植物油・砂糖(三温糖)・やまいも・上新粉	みかん・こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・生しいたけだし・えのきたけ	牛乳・ビスケット
9 30	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	豆乳 ウエハース7g	りんごジュース みかん(70g) かりんとう	豆乳・鶏肉(そぎ切り)・ドリンクヨーグルト	ウエハース・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかん・りんごジュース	
11 25	月	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 みかん70g	スキムミルク 焼きいも	牛乳・豚肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉・さつまいも	みかん・たけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな	牛乳・米粉パン
12	火	麦ごはん カレーシチュー マカロニサラダ	牛乳 バナナ75g	ココアミルク りんご(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし	精白米・麦・じゃがいも・マーガリン・カレーウ・マカロニ・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・クッキー	バナナ・たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・トマトピューレ・コーンホール・きゅうり	牛乳・もも(缶)
13 27	水	わかめごはん 鮭のごま揚げ レタス(12g) シャッキリみそ汁	牛乳 もも(缶)30g	豆乳 りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・鶏肉・塩わかめ・鮭(切り身)・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豆乳・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・麦・小麦粉・片栗粉・白ごま(いり)・黒ごま・揚げ油・植物油・バター・砂糖(三温糖)	もも(缶)・にんじん・レタス・もやし・だいこん・かいわれだいこん・りんご・レモン	牛乳・サブレ
14	木	コッペパン ローストチキン ソテー(キャベツ) ホワイトシチュー	牛乳 せんべい7g	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏肉・えび・脱脂粉乳・鳥がらだし・豆乳・寒天	せんべい・コッペパン・植物油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)	キャベツ・にんじん・コーンホール・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・かぼちゃ	牛乳・パイン(缶)
15 29	金	麦ごはん みそ汁(豆腐) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 キウイフルーツ50g	飲むヨーグルト ひじきのコロコロ揚げ	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚肉・まぐろ油漬(缶)・かつおだし・ドリンクヨーグルト・ひじき・だいず	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・小麦粉・揚げ油	キウイフルーツ・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう	牛乳・あられ
26	火	麦ごはん 魚のもみじ焼き サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ さつまいもごはん 清汁(花麩・わかめ) 魚の黄金焼き レタス(12g) 柿の白和え	牛乳 バナナ75g	ココアミルク りんご(50g) クッキー(15g)	牛乳・白身魚・米みそ・ベーコン・だいず・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレーウ・砂糖(三温糖)・クッキー	バナナ・にんじん・ピーマン・サラダな・たまねぎ・パセリ・りんご	牛乳・もも(缶)
28	木	麦ごはん 清汁(花麩・わかめ) 魚の黄金焼き レタス(12g) 柿の白和え	牛乳 せんべい7g	りんごジュース かぼちゃの米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・白身魚・卵黄・米みそ・絹ごし豆腐・豆乳	せんべい・精白米・麦・さつまいも・花麩・砂糖(三温糖)・植物油・すりごま・上新粉	しょうが・レタス・かき・ほうれんそう・こんにやく・りんごジュース・かぼちゃ	牛乳・パイン(缶)

