11 月 給食だより

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように秋は過ごしやすい季節ではありますが、朝夕は、すっかり冷え込みます。風邪などをひかないようバランスの良い食事を心がけて充実した毎日を過ごしましょう。

◎11月２４日（いいにほんしょく）は「和食の日」

和食（和食文化）とは？

四季折々の自然の恵みを大切にし、感謝の気持ちとともに暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化をいいます。

和食の美味しさの秘密は「出汁」（だし）

出汁とは、和食の味付けのベースとなる汁のことで、海産物やきのこなどを煮出して作ります。出汁によって料理に旨味が加わるので、和食ではあまり多くの調味料を使いません。そのため、海外の料理と比べると比較的薄い味付けの料理が多いのも、和食の特徴です。主な出汁の種類と特徴を以下に紹介します。

- **煮干し**…小魚を煮て乾燥させたもので味噌汁に使う
- **カツオ節**…カツオを燻製にして乾燥させたもので、煮物や汁物に使う
- **昆布**…海藻のことで、茶碗蒸しや寄せ鍋に使う
- **しいたけ**…きのこの一種で茶碗蒸しや炒め物に使う

カツオ節や煮干しの出汁は、**「イノシン酸」**という動物由来の旨味成分が豊富です。また、昆布の出汁には、**「グルタミン酸」**という植物由来の旨味成分や食物繊維、ミネラル、カルシウムが多く含まれています。和食は味が比較的薄くても美味しさを感じられる健康志向の料理です。

だしから作るおみそ汁～煮干しだしで作る～　「こども園の給食レシピ」

（すり身団子汁）

（子ども ２ 人分の材料）

すりみ	40ｇ	長ねぎ	10ｇ
大根	20ｇ	煮干し（だし用）	4ｇ
人参	10ｇ	みそ	適量

（作り方）

①煮干しだしをとります。

※水出し・火入れの２種類の方法があります。お好きな方をお試しください。

②大根・人参はいちょう切り、長ねぎは小口切りにします。

③鍋に①と大根・人参を入れて柔らかくなるまで煮ます。

④すり身を食べやすい大きさの団子状にし、スプーンですくい入れます。煮立ったらアクを取ります。

⑤長ねぎとみそを入れて、1～2 分煮たら完成です。

だしから丁寧に作るおみそ汁です。シンプルな煮干しだしは温かくほっとする一品です。お子さんと一緒に作るのもいいですね。お好みの具で作ってみてくださいね。