



日が暮れるのが早くなり、朝晩は冷え込む日が多くなって冬へ近づいていることを感じます。体を温める食事で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 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、おかずと汁もの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。保育園でも汁に「煮干しだし」、昆布とかつお節の「合わせだし」の他、干しいたけの戻し汁などのだしを使用しています。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作られるので、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。

○**かつお節**…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからかつお節を取り出す、またはざるでこす。かつお節を加熱し過ぎたり絞るとえぐみが出てしまうため注意しましょう。



○**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。煮干しだしのうま味成分はイノシン酸で、かつおだしと同じですが酸味が弱く強い香りを持つだしが取れます。

○**昆布**…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸してから加熱し、沸騰直前に取り出す。

煮過ぎると昆布のねばり成分が溶けだし風味を損なうので注意しましょう。

○**干しいたけ**…流水で洗い、水で戻す。うま味成分のグアニル酸の抽出量を最大にするために水で戻すのがコツです。

こどもの栄養 11月号より

## 今月の食材 さといも



ねっとりとした食感とぬめりが特徴のさといもは、秋から冬が旬で、秋の風物詩「芋煮会」や中秋の名月に供えるなど日本の食文化に深く関わりがあります。栄養面では84%が水分で、炭水化物、カリウム、食物繊維を多く含みます。切ったさといもに塩をまぶして揉み込み、水で洗うことでぬめりが取れます。ねっとりとした食感が苦手な子どもが多いですが、給食ではカレーに入れると「おいしい」とよく食べてくれるのでおすすめですよ。

## さつまいも、里芋の収穫と冬野菜を植えました

10/16 全クラスでさつまいもの収穫をしました。子どもの顔と同じくらい大きなさつまいももありました。収穫したさつまいもは11/8 焼き芋会の他、スイートポテトクッキングで味わう予定です。お楽しみに☆  
ひよこ組で植えていた里芋も収穫できました。りっぱな里芋でどうやって食べようか相談中です。また、じゃがいもの収穫を終えた畑にほうれん草、大根、ブロッコリーを植えました。冬野菜も楽しみです。



ブロッコリー



さといも

