

11月 食育だより

2024年11月
ニチキッズ
高松天神前保育園

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝する心を、忘れないようにしたいものです。秋の恵みのおいしいご飯や旬の食材を食べて「食欲の秋」を堪能しましょう。

さつまいもほり

土の中で育つ野菜は、さつまいもの他に何があるかな？
絵本を読んでたくさんの野菜があることが分かりました。

野菜の花クイズ

可愛いお花たちは、この時期にお店でよく見かける野菜の花です。さて何の野菜でしょうか？
※答えは下部にあります。



さつまいも
見つけたよ。

1.かぼちゃ 2.ごぼう
3.さつまいも 4.はす
(りんご)

大きいね

11月の食育

5日 スイートポテト作り
22日 だしの飲み比べ

和食育 #8

～だしの使い分け～

和食の味わいの中で忘れてはならないものが、「だし」の存在です。「だし」は汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。「だし」を料理によって使い分けると、素材の味をぐっと引き立ててくれます。

《かつおだし》

だし汁そのものの美味しさを楽しみたい場合におすすめです。

【料理名】

- ・煮びたし
- ・お浸し
- ・すまし汁 等

《昆布だし》

シンプルで素材の味を邪魔しないので多くの素材と相性が良いです。

【料理名】

- ・魚を使った煮物
- ・鍋物 等

《煮干しだし》

動物性のだし汁なので、野菜料理との相性が良いです。

【料理名】

- ・みそ汁
- ・うどん、そばつゆ

《椎茸だし》

独特な風味なので、そのまま食べるようなレシピに合います。

【料理名】

- ・筑前煮
- ・炊き込みごはん 等