



たねのきっちゃんから



令和6年11月

ちいさなたね保育園

11月7日は立冬です。立冬とは冬の始まりとなり、冬らしい気候へと移り変わっていきます。急激に寒くなる日も出てくるので、体調管理に留意していきましょう。

～11月24日は「和食の日」～



11月を『和食月間』と位置づけ、日本人一人ひとりが和食文化について認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを考える取り組みが行われています。

特に11月24日を『1(い)1(い)24(にほんしょく)』という語呂合わせから「和食の日」とユネスコ無形文化遺産に登録されたことを契機に制定されました。

また同じく11月24日を『1(い)1(い)2(ふ)4(し)』＝「かつお節の日」としました。鰹節は和食の出汁にはなくてはならない食材の一つです。

園では味噌汁や煮物の出汁は昆布と厚削りからとった合わせ出汁を使っています。しっかりと出汁をとることで薄味でも美味しく食べることができ減塩につながります。離乳食もしっかりとった出汁で煮るだけで野菜の甘さを感じて大人でも美味しく食べることができる程です。

ご自宅で昆布や鰹節から出汁を取ることが面倒で顆粒だしを使用する方も多いと思いますが、顆粒だしは、塩分や添加物が含まれているものも多く香りが弱いので使うなら天然素材からできているだしパックの方がおすすめです。

味覚は3歳ごろから急速に発達し10歳ごろまでに形成されると言われているので、離乳食が終わって大人と同じような形態の物が食べられるようになっても薄味を心がけましょう。

～はいがごはん～



11月から白飯以外に胚芽ごはんを取り入れました。横浜市の小学校給食では白飯以外にも「むぎごはん」「はいがごはん」が取り入れられています。

胚芽米は玄米の糠を取り除き胚芽は残した米で、玄米に比べて消化がよく、味は精白米に近く食べやすいと思います。栄養はビタミンE、ビタミンB1、食物繊維が豊富に含まれています。

栄養面と小学校の給食も考慮し週1回程度胚芽米を使用していきます。



今月の食育は5歳児さんで「鰹節」を使った食育を行う予定です。

「和食の日」にも書きましたが、美味しい和食の基本となる鰹節について興味を持ってもらえたらと思います。

