食育だより　１２月号

令和７年12月１日
西国分寺保育園
園長　　奥野かよ
調理室　　小町　　松林
　　小林　　澤田

今年も残すところあと一か月になりました。毎日寒い日が続き、体調を崩しやすい季節です。風邪をひかないように規則正しい生活を送り、元気に年末年始を迎えましょう。

和食の基本 「だし」について

「だし」は、昆布やかつお節などを、水やお湯を使って煮出し、うま味をひきだしたもので、和食の味の基本となるものです。天然の素材を使っただしは香りがよく、うま味が豊富なので、塩分が少なくても美味しくなり、食材そのものの味を味わうことができます。 昆布と鰹節から取ることができる「一番だし」は透明感があって香り高く、素材そのものの風味を引き出すため、お吸い物や茶碗蒸しなど、繊細な味わいが求められる料理に最適です。ぜひご家庭でも、だしを料理に活用してみてください。

★一番だしのとり方★（汁椀物:約６人分:800 cc）

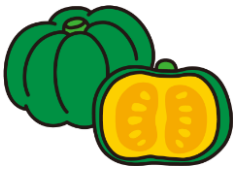
・昆布…15g(12 ㎝くらい)
・かつお節…20g
・水…1ℓ

①昆布の表面を軽く洗い流す。
②水に昆布を入れ１時間ほど浸け、火にかける。
③沸騰直前に昆布を引き上げる。
④かつお節を加えて、沸騰したら火を止める。
⑤かつお節が沈んだら布巾やザルでこす。

❁12 月の和食の食育では、そら組さんでだしの飲み比べを予定しています！

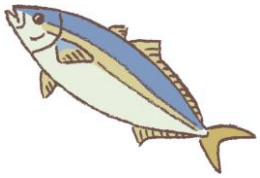
冬至のかぼちゃ

今年の 12 月 22 日は１年のうち、もっとも昼が短くなる冬至です。無病息災を願い、この日にかぼちゃを食べる風習があります。
保存性の高いかぼちゃは昔は貴重な栄養源でした。厳しい冬を元気に過ごすため、冬至に食べるようになったといわれています。



旬の食材

【ぶり】



ぶりが最もおいしくなるのは、たっぷりと脂を蓄えて南下する冬の時季で、「寒ブリ」と呼ばれ人気があります。
ぶりは照り焼きやぶり大根など甘辛い和食の献立に向いています。保育園でも冬の時期になると、ぶりを使った献立を提供しています。

ぶりのごま味噌焼き

＜分量＞（幼児４人分）

・ぶり……4 切れ　　・味噌……9g(小さじ1と1/2)
・酒・みりん・醤油……各3g(小さじ1/2)
・砂糖……3g(小さじ1)
・いりごま……6g

＜作り方＞

①調味料とすりごまを全て合わせ、よく混ぜる。
②ぶりを①の味噌だれに30分ほど漬ける。
③フライパンかオーブンで火が通るまで焼く。

※味噌だれは焦げやすいため火加減に気を付けてください。