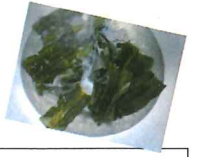




食事だより

令和 5 年 11 月
南陽幼保園

今年も、あと二か月になりましたね。寒くなり、季節は、秋から冬に変わろうとしています。寒暖の差で、体調を崩さないように気をつけましょう。



11月24日は和食の日

11月24日は、「和食の日」です。イイニホンショク（1124）日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。食の多様性が進んでいることで、こども達に和食を正しく継承することが難しくなっています。和食の基本である「だし」をとり、おいしい和食をご家庭で味わってみませんか？



おいしい「だし」のとり方（かつお節・昆布）

- ① 材料を用意する
水 1.8ℓ、昆布 30g
昆布は軽くぬらした布で拭き、水に1時間ほどつけておく（昆布だし）
- ② 中火にかける
昆布だしをゆっくりと煮る。昆布の表面に泡が湧いてきたら取り出します。
- ③ かつお節を加える・こす
火を強火にして、沸騰したら、かつお節を加え、再沸騰したら、火を消し、ペーパータオルを敷いたザルでこします。
- ④ しぼる
だしがこしたザルから落ちなくなったら、ペーパータオルのかつお節を絞ります。おいしい「だし」の出来上がりです。味噌汁、煮物、お浸しなどに是非、活用ください♪



10月のお楽しみランチは、お弁当ランチでした♪
ゆり組さんからさくら組さんまで、お弁当に詰めました。

自分でお弁当詰めるの
楽しいね♡



ピクニック！！

毎月のお楽しみランチは、ちゅうりっぷ組さんまで献立表のメニューです。たんぽぽ組さんは、離乳食の子が居ますので、お家で食べたことのある食材を使用して、作ってます。離乳食は、食べる練習でもありますが、食事は、楽しい！！と思える工夫をしています。



にっこり〜♡

