



日が暮れるのが早くなり、昼夜の寒
暖差も大きくなってきました。
子どもたちは、運動会という大きな
行事を終えて一段と成長したように思
います。
急に寒くなり、体調を崩しやすい時
期です。手洗い・うがい・消毒をこま
めに行い、上着で体温の調節ができる
ようにしましょう。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、
魚、牛乳、卵、
みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、
そば、じゃがいも、
さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、
ホウレン草、人参、
みかん、りんごなど

さつまいも掘りに行ってきたよ！

10月19日(火)に、ほしくみの子どもたちがさつまいも
の収穫をしました。虫に驚く場面もありましたが、5月に行
ったたまねぎの収穫時よりは、『ギャー』と大騒ぎする
声は小さかったように思います。大きなさつまいもを見つ
けて「顔よりも大きい！」と言って自分の顔と比べたり、
つるを引っ張ると5〜6個、土の中から出てくるさつまい
もに驚いていました。採れたては甘みが少ないので、少し
時間を置いて甘みを増やしてから、給食のカレーライスや
みそ汁で使用する予定です。愛情を込めて育ててくださ
った、久宝寺まちなみセンターの方々と秋の恵みに
感謝していただきたいと思います。



ご当地料理 ～兵庫県～

<そばめし>

神戸が発祥の下町グルメです。お好み焼き店が焼きそば
を作っていると、お客さんが自分のお弁当の冷やごはん
を焼きそばと一緒に炒めてくれないかと頼んだことが始
まりです。裏メニューとして出されていましたが、美味
しいと口コミで広まり、他のお店でもそばめしが定番の
メニューとなりました。



<黒豆ケーキ>

昔から丹波地域で栽培され、幕府や宮中へ献上されてい
た記録が残っています。黒豆は煮ても皮が破れにくく、
大粒で漆黒の色艶と豊かな風味があり、もちもちとした
食感が特徴です。形的美しさや美味しさから、おせちだ
けでなく、洋菓子などのお菓子にも多く使われます。



減塩を心がけましょう

食事は、栄養バランスだけでなく、減塩にも気を付
けましょう。例えば、園では幼児1人あたり、和え物と
酢の物は下記の調味料で味付けしています。
和え物…減塩醤油2.5cc、さとう0.5g、だし少々
酢の物…減塩醤油1.5cc、さとう0.8g、酢2cc、だし少々
乳幼児期に培われた味覚は、その後の食習慣に大きな影
響を与えます。幼いときから減塩すれば、成長しても食
塩を摂り過ぎず、高血圧になりにくいという研究結果が
あります。減塩の食事に慣れて、薄味でも美味しいと感
じられる味覚を乳幼児期から育むことが大切です。



11月24日は、和食の日！



～和食の日って何？～

日本特有の風土や歴史から育まれた食文化「和食」の大
切さを再認識するきっかけとなるよう、11月24日(い
いにほんしょく)が「和食の日」に制定されました。

～和食の特徴～



ごはんや汁物に、肉や魚などがメインの主菜1品、野菜
やきのこ、海藻などの副菜を2品合わせるのが基本です。
栄養バランスの良い食事の形となります。

- ★主食……ごはんや麺類など炭水化物のメニュー。
- ★主菜……肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質が中心の料理。
- ★副菜……野菜やいも、大豆製品などを中心にした小さなおかず。
- ★副々菜…和え物などの野菜や海藻を中心としたおかずまたは果物。
- ★汁物……みそ汁やスープなどの汁物があると喉が潤い食べやすくなります。具に野菜や海藻を入れます。

～だし～



鰹節や昆布などの旨味を引き出したものが「だし」です。
和食の基本となります。

＜鰹節だし＞

香りと旨味があり、和食には欠かせない最も代表的な
ものです。鰹節に含まれる旨味成分はイノシン酸で、
最初にとる「一番だし」と、一番だしをとり終わった
あとにさらにだしをとる「二番だし」があります。

- ★一番だし…お吸い物、味噌汁、茶碗蒸し、めんつゆ
- ★二番だし…煮物、炊き込みご飯、鍋物

＜昆布だし＞

昆布だしは香りを味わうというより、コクが出るので
隠し味的に利用されます。昆布にはグルタミン酸とい
う旨味成分が含まれています。

＜鰹節と昆布の合わせだし＞

和食でよく使われる鰹節と昆布を掛け合わせただしで
す。イノシン酸とグルタミン酸の組み合わせで相性が
良く、相乗効果で強い旨味を感じます。

＜煮干しだし＞

煮干しとは小魚を干したもので、一般的にはカタクチ
イワシが使われます。旨み成分は鰹節だしと同じ、イ
ノシン酸が含まれています。旨みを除くために頭と
内臓を取ること、酸化しやすいため早めに使うことが
ポイントです。

※だしは単独で使用するよりも掛け合わせて使ったほうが
旨味の相乗効果で、味に奥深さが出て美味しく仕上が
ります。数種類のだしを組み合わせず使しましょう。

※だしをとるのが面倒な時は、市販のだしパックを利用す
るのも一つです。だしをこす面倒がないので、手軽に美
味しいだしをとることができます。

※だしを使って料理をすると、風味と旨味がアップするの
で、減塩にもなります。

