



朝晩が冷え込むようになり、秋も深まってきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて体の中から温め、睡眠を十分にとり、体を動かし、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりましょう。

～ 子どもに伝えたい「和食」 ～



11月24日は「和食の日」です。

和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。

日本の食文化である「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

【和食の特徴】

- ①多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり



*ごはんによくさんの汁もの・主菜・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています

昆布だしの取り方



【材料 4カップ分】

昆布 10～20g 水 1リットル

昆布を30分水に浸して、火をつけて沸騰直前に昆布を取り出す。

※沸騰させると昆布の粘り成分が溶けだし、風味が損なわれるので注意しましょう。

【お手軽だしのとり方】

前の晩に昆布を細かく刻んで水につけておけば、

次の朝にはおいしいだし汁の完成です。取り出した昆布は、豆と一緒に煮込むなど、具材として活用できます。(夏場は冷蔵庫に入れておきましょう)