



食育だより

伊波野保育園
2024年2月



今年度も早いもので残り2ヵ月を切りました。2月は立春を迎え、暦の上では春になります。

先日、くま組で【だし】を使ったクッキングをしました。まずは昆布からだしをとって、たこ焼きづくり。前の日にかたい昆布を水に浸けましたが、一晩でぬるぬるの昆布に代わって驚いていた子どもたちです。

続いて煮干しのだしを使ったみそ汁づくりをしました。昆布や煮干しを初めて見たり触ったりする子も多く、貴重な【だし】とりの経験になりました。【だし】は簡単にとることができるので、ご家庭でもこの【だし】を使った汁などつくってみて下さいね。

【だし】のとり方

こんぶ・煮干しは**水**から！かつお節は**沸騰**してから！

☆昆布・煮干しの場合☆

- ① 鍋に水と昆布(あるいは煮干し)を一緒に入れて火にかける。
- ② 沸騰しそうになったら、昆布を取り出す。
※煮干しの場合は沸騰直前に弱火にして10分位ことごと煮るとよくだしが出ます。



自然の食材からとった【だし】はやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がりますよ。

☆かつお節の場合☆

- ① 鍋に湯を沸かす。
- ② 沸騰したら火を止めて、かつお節を入れる。
- ③ 2〜3分おいたらかつお節を取り除く。

ポイント

茶こしやザルを使うとかつお節が広がらずに簡単にすくえます。

あらかじめ、お茶パックに入れておいてだしを取るのもいいですね。

❄️❄️❄️❄️❄️ 2月の旬の食材 ❄️❄️❄️❄️❄️

だいこん、ブロッコリー、白菜、小松菜、れんこん、みかん、りんご、プリ、タラ ……などです。



☆わかめスープ☆ (4〜5人分)

《材料》

- ・玉ねぎ、もやし
にんじん等好みの野菜
- ・乾燥わかめ ……適量
- ・だし用昆布・かつお節…適量
- ・薄口しょうゆ…30ml
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・ごま油 ……小さじ1程度

《作り方》

- ① 鍋に水(4〜500ml位)を入れ、昆布とかつお節で出汁をとる。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①の出汁で野菜を煮込む。
- ④ 最後にわかめを入れ、薄口しょうゆと塩で味を調える。
- ⑤ ごま油をサッとまわし入れて完成。

中華だしの素を使わずに、昆布とかつお節でだしをとったやさしい味のスープが子どもたちに人気のメニューです。