

令和7年11月分
きゅうしょくだより

【旬の食材】

※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつぶらんどにんていひん」です。

きゃべつ、はくさい、しゅんぎく、こまつな、たかな、あおねぎ、
しろねぎ、さつまいも、だいこん、かぶ、
かき、きういふる一つ、うんしゅうみかん、れもん、らいむ、ぶんたん、
べにまどんな、まつやまあぼかど（ベーこん、ふえるて）、
いか、かれい、さば、さより、さんま、たちうお、はまち、ひらめ、
せとうちのぎんりにぼし、まつやまひじき など

【食育】

い い にほんしょく わしょく ひ
11月24日は「和食の日」

和食の日は、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。日本が誇る「**和食：日本人の伝統的な食文化**」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。

●身近な和食文化

＊『いただきます、ごちそうさま』

自然やその恵みである食材や料理を感謝する気持ちを表す食事のあいさつは日本ならではのものです。



＊『箸の使い方などの食事のマナー』

箸や器の持ち方、使い方、食べ方のマナーは昔から受け継がれているおいしく食べる工夫です。

＊『旬の食材を使う』

四季がはっきりしていて自然の恵みが豊富な日本では料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目を楽しめます。

＊『ごはん茶碗、汁碗、箸を使う』

ごはん茶碗、汁碗、箸は和食の基本セット。これにおかずを足すと栄養バランスが整った食事になります。



●和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



(裏面に続く)

【だしのとり方】

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。だしを使うことで味付けを控えめにしてもおいしい食事になります。

— 昆布だし —

材料：昆布 6 g 水 2 カップ

- ① 昆布は、乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ② 鍋に水 2 カップと昆布を入れ、しばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。



— 煮干しだし —

材料：煮干し（頭とわたを除いて） 6～8 g 水 2 カップ

- ① 煮干しは頭を除いて縦 2 つに裂き、黒いわたを除く。
- ② 鍋に分量の水と煮干しを入れてしばらくおいて、中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ③ あくを取り除きながら、2～3分煮出してこす。



— 削り節と昆布だし —

材料：昆布 3 g 削り節 6 g 水 2 カップ

- ① 昆布は乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ② 鍋に水 2 カップと昆布を入れしばらくおいて弱火にかける。
沸騰直前に昆布を取り出し、削りかつおを一度に加える。
あくが浮いてきたらすぐ除き、鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止める。
- ③ 削り節が底に沈むまで待って、ザルやふきんなどでこす。



【基本情報作成：松山市 保育・幼稚園課】