令和８年11月

きゅうしょくだより

どんぐりやまつぼっくり、落ち葉集めなど秋の自然を楽しみながら、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。



【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。
キャベツ、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、きういふるーつ、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(べーこん、ふぇるて)**、いか、かれい、さば、さより、さんま、たちうお、はまち、ひらめ、**せとうちのぎんりんにぼし、まつやまひじき**　など

【11月５日（いいごま）　ごまの日（ひ）】

ごまは、ほうれん草などの葉物野菜と和え物にしたり、薬味やタレなどに混ぜたり、一年を通してよく登場する食材の一つです。

ごまは、「食べる丸薬」と言われるほど、さまざまな成分が豊富に含まれています。ごまの成分の約半分を占めるのが脂質で、そのほとんどがオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸には、血中のLDL(悪玉)コレステロールを減らし、コレステロール値を改善する働きがあるといわれています。また、ごま特有のゴマリグナンやビタミンＥ等の抗酸化成分を含み、生活習慣病の予防効果が期待できます。（参考：農林水産省）



ごまの種類

ごまは種子の外皮の色によって、白・黒・金の大きく３種類に分けられます。

〇白ごま
マイルドな風味でクセがなく、最もポピュラーなごま。

〇黒ごま
香りが強く、料理のアクセントに。

〇金ごま
黄金色をした希少なごま。脂質が高く、香り高いのが特徴。





【１１月２　４日　和食（わしょく）の日（ひ）】

和食文化の保護･継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が、2013年に制定しました。

「和食」は、単なる料理だけでなく、「日本人の伝統的な食文化」と位置づけられています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

和食の特徴は、主食、主菜、副菜(1～2品)、汁物の一汁三菜を基本形としています。主食は、エネルギー源となるごはん、主菜は、からだをつくる肉や魚、副菜は、体の調子を整える煮物や和え物、汁物は、野菜や海藻から食物繊維も補うことができます。1食で5大栄養素が補えるので理想的な食事とされています。

（裏面に続く）

令和８年11月

【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。**「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、うま味成分が増し減塩に繋がり、奥行きのある上品な味わいになることで、料理に深みが出ます。



― 昆布だし ―

材料：昆布６ｇ　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）６～８ｇ　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３ｇ　削り節６ｇ　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。

ぜひ、「だし」のうま味を活用し、食事を楽しんでくださいね！

【基本情報作成：松山市　保育・幼稚園課】