



# 食育だより



令和4年 11月号

オレンジ保育園

11月24日は「和食の日」です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくようお願いをこめて「11月24日」をいい日本食「和食」に日と制定しました。子どもと食事を通じて和食の基本である「だし」を味わいましょう。



## 和食の味の基本「だし」の種類

### 昆布

「昆布」は、海藻です。乾かした「昆布」を水にいれたり、それを温めたりして「だし」を作ります。



### かつお節

「かつお節」は、お魚の「かつお」を煮て、火と煙でわかし、干してかたくしたものです。薄く削ったものを熱いおゆに入れて「だし」を作ります。



### 煮干し

「煮干し」は、小さな「いわし」などの魚を煮て、乾かしたものです。水を入れたり、煮たりして「だし」を作ります。



## 鶏むね肉とレンコンのゴロゴロ焼き

### 【材料】

- ・鶏むね・・・肉1枚 (300 g)
- ・レンコン・・・50 g
- ・しょうが・・・1片分
- ・白ごま・・・大さじ2
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・ポン酢・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1/2
- ・麵つゆ (3倍濃縮) ・小さじ2
- ・塩、こしょう・・・少々



- ①鶏むね肉は約1cmサイズに切る。レンコンはみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ②全ての材料をよく混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②をスプーンで適宜にとり入れ、フライパンの中で形を整える。中火にし焼いていく。
- ④焼き色がついたら裏返し、蓋をして中までしっかり火を通す。裏面も焼き色がついたら完成。

※お弁当にもいいですよ～