

# 食育だより

きらら保育園 令和4年 11月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## 秋の味覚を楽しもう

店頭に並んだ秋の味覚、もう味わいましたか？

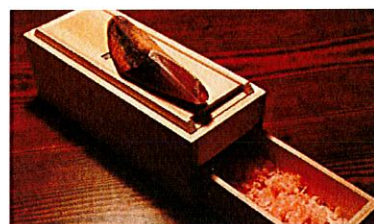
真っ先に目に入る、数々のフルーツやきのこや芋、栗など。また、鍋やおでんを楽しめるちょっと気の早いコーナーも、夏の長い沖縄では食に対する楽しみな気持ち湧いてきます。なかなか子どもたちは四季の季節感を実感することはここ南国では難しいかもしれませんが、その時期ならではの食卓をご家庭でも取り入れて、短い秋を楽しんでほしいと思います。



## かつお節

かつおの身を加熱して燻製にしたものをかつお節といい、製造工程の違いで「荒節」と「枯節」に分けられます。「枯節」は発酵食品で、それを削ったものが削り節です。

削り節はだし以外に冷ややっこやお好み焼きのトッピング、和え物など幅広く料理に使用されます。少ない塩味でもうま味や香りからおいしさを感じられるので、削り節や濃いかつおだしを料理に加えることで減塩につながります。香りは炒ることでアップします。



昆布（グルタミン酸）とかつお節（イノシン酸）を組み合わせただしは相乗効果が得られ、単独で使うよりうま味が強くなります。味覚が育つ乳幼児期に、自然素材のだしを味わうことは、繊細な風味がわかる味覚の形成に役立ち、食育の一環になります。だし殻にもうま味成分やたんぱく質が含まれているので、ふりかけにすると余すことなくかつお節を味わえます。

1本まるまるのかつお節…子どもたちはあまりなじみがないことでしょうね。ご家庭でも、かつお節の香りいいおだしや削りたてのそのままの味などを体験してみてもらうのも、興味深い良い食育になりますね。いい味覚が育ちますように…。

## <手作りふりかけ>

食欲の秋です！手作りのふりかけならご飯がもりもり進むことでしょう。かつおぶしを使ったかんたん混ぜるだけのふりかけと、きらら保育園で子どもたちが食べている手作りひじきふりかけレシピです。カルシウムや鉄分UPにぜひお試しください！

### <かつおぶしとごまのふりかけ>

2~3人1食分

- かつおぶし ひとつかみ
- めんつゆ（しょうゆでもOK） 小さじ2
- ごま 小さじ2
- ごま油 少々

1. かつおぶしを器に入れめんつゆを入れる  
（お好みでめんつゆの量を調整）
2. ごま、ごま油を混ぜたらできあがり。  
☆おにぎりの具にもいいです(^\_^)

### <ひじきふりかけ >

中鉢 1杯分

- ひじき 干20g（戻す）
- ちりめんじゃこ 20g
- しょうゆ 20cc
- 砂糖 20cc
- みりん 25cc
- 白ごま 30g

1. 調味料を鍋に入れて煮るだけです！  
削り節、青のり、昆布、いりこ、エビだし殻などでアレンジもOKです♪