



たかがみねこども園

令和7年1月

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。さて、今年度も残すところ、あと3ヶ月となりました。進級・卒園に向けて、1つずつ大きくなる皆さんの成長の手助けとなるような給食を毎日作っていきたいと思います。

～和食ってなに？～



四季折々の自然の恵みを大切に、感謝の気持ちと共に暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化が「和食」です。

・和食の形

和食は「ごはん」、「汁物」、「おかず（主菜1品と副菜1～2品）」、「漬物」の「一汁三菜」の組み合わせが基本の形です。（※漬物は、三菜には含まれません）

・和食で大切なうま味

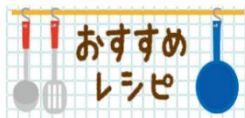
和食はうま味を作り出す「だし」をととても大切にしています。うま味を上手に使うことで、素材の味を活かしながら、深みのあるおいしい味を作り出します。

・和食の知恵

食べ物を無駄なくするため「乾燥」や「発酵」といった工夫で長期間の保存を可能にしました。

・日本の文化を学ぶ

和食は、行事を大切にす文化と深く結びついています。節句や年中行事に特別な料理を味わうことで、日本の伝統や文化を学びます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。



（作りやすい分量）

| | |
|--------|-------|
| ・しめじ | 50g |
| ・えのきたけ | 50g |
| ・水 | 200ml |
| ・砂糖 | 2g |
| ・濃口醤油 | 5cc |
| ・淡口醤油 | 20cc |
| ・塩 | 少々 |

きのこからでるうま味を活かした
きのこあん

<作り方>

- ① しめじ、えのきたけを軽く炒める
- ② ①に水と調味料を加え、5分ほど弱火で炊く
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成☆

☆ 園では白身魚にかけていただきましたが、ハンバーグや鶏肉のソテーにかけても美味しい万能あんです♪