



11月

東根市
健康推進課
こども家庭課

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月24日は「和食の日」 ～味覚を育てる『だし』～

ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

～代表的なだし～



昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。

かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつおぶしを加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。

干しいたけ…水で戻す。



栄養たっぷりの「かぶの葉」も美味しく食べられます。取り分けやすく、離乳食にも応用できる一品です。



野菜を食べよう！
レシピ
かぶの炒り煮

材料：幼児4～5人分

かぶ	200g	サラダ油	小さじ1/3	だし汁	3/4カップ
かぶの葉	40g	砂糖	小さじ1	(かつおと昆布の	
油揚げ	2/3枚	しょうゆ	小さじ1+1/2	合わせだしなど)	

作り方

- ① かぶは皮つきのまま、くし切りに、葉は長さ2cmに、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋にかぶと油を入れて炒める。かぶに油が回ったら火を一旦消して、かぶの葉以外の材料をすべて加えて煮る。煮汁が沸騰したら、かぶの葉を加え、再度、加熱したら完成。

★かぶは煮崩れしやすいので、すべての材料に鍋に入れたら、さっと煮て火を止めます。その後は蓋をして予熱で火を通すようにします。

