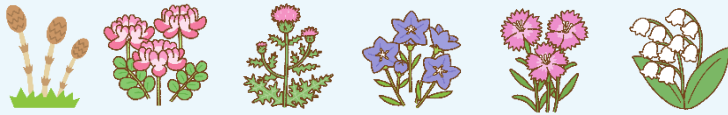


NONOHANA だいどころだより



2025 年 11 月 号

～新米の季節になりました～



【新米】とはその年に収穫されたばかりのお米のことを指します。

その年の秋に収穫されて、精米・包装されたお米が新米として店頭で並ぶのが一般的です。

具体的には「その年の 12 月 31 日までに精米されたお米」が食品表示基準によって新米と定められているため、一般的に秋から年末にかけて販売されるものが対象となります。新米の最大の特徴は、水分量の多さと新鮮な香りです。収穫から間もないため、お米にたっぷりと水分が含まれており、炊き上がりはふっくらもちりとした食感が楽しめます。

園では 11 月から新米を使用していきます。新米の美味しさを子どもたちにぜひ味わってほしいです。

11 月 12 日に幼児クラスの子どもたちと新米のおにぎり作りを行う予定です。

●11 月 24 日は「和食の日」●

和食文化を再認識し、次世代に継承していくことを目的に

【いい（11）日本食（24）】の語呂合わせで制定されました。

2013 年 12 月【和食】がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

これは料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことを言います。

【和食】の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」と

【だしの味】とも言われています。お米を炊いたご飯を美味しく

食べるためにみそ汁やお吸い物などの汁、焼き物、煮物

和え物などの「菜」（おかず）、そして漬物があり、その組み合わせが和食の基本形です。身近にある季節の野菜や海産物、肉などの色々な

食材を取り入れることを心がけると自然と栄養バランスの良い

食事になります。園でも和食を中心とした献立作りを心がけています。

今年は祝日の振替で保育園はお休みです。家庭でも和食の献立を意識してみてもいいかもしれません。



鰯干し

イワシ等の小魚を茹でて、乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにしてくれます。

干しエビ、干し椎茸からも美味しいだしがとれます



だしの紹介

昆布



乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が含まれ、消化を促進する働きがあります。

かつおぶし



鰹を加熱・乾燥等加工した食品で世界一硬い食品と言われています。薄く削って使います。イノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります