



給食だより 2月

杉戸みちのこ保育園

令和8年2月1日

まだまだ寒い日が続いているですが、2月はイベントが盛りだくさんです。

節分でお豆や恵方巻を食べたり、バレンタインのチョコを食べたりととても美味しい月間です。

ですが、くれぐれも食べすぎに気を付けて季節の食べ物を楽しんでください。



和食（だし）のおいしさ



和食は日本の文化です。そしてこれを評価され、無形文化遺産に指定されています。そんな和食にかかせない“だし”。だしは旨味です。和食はこの旨味を上手に使うことで、素材の味を活かしながら、深みのある美味しい味を作り出していました。だしは簡単に取ることが出来るので、ご家庭でも手づくりだしを取って料理に使用しましょう。

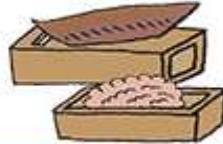
いろいろな「だし」

みなさん、「だし」とはなにかしっていますか？「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」が、おゆのなかにとけだした「しる」のことです。おいしい「おみそしる」や「にもの」をつくるときにつかいいます。



こんぶ

「こんぶ」は、うみのなかにはえている「かいそう」です。かわかしてつかいます。



かつおぶし

「かつおぶし」は、おさかなのかつおをてて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。



にぼし

「にぼし」は、ちいさな「いわし」などのさかなをてて、かわしたものです。



2/28 はビスケットの日



1543年、種子島に漂着したポルトカルペは、鉄砲とともにカステラ、ビスケット、ボーロといった南蛮菓子を我が国に伝えたといわれています。2月28日は、実質、日本中にビスケットが伝わったきっかけとなった歴史的できごとのあった日というわけですね！

食育活動

16日にらいおん組さんでだしの飲み比べとみそ玉作りを計画しています。3種類のだしを飲み比べます。自分好みのだしが見つけられる楽しみです。その後、自分の好きな具材を選んで、みそ玉にしてお昼の給食で飲みます。