



# 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ますが、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きました。だしは簡単に取り  
ことができるので、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」をつくるにつかいます。



### 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」をにて、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」などのさかなをにて、かわかしたものです。



## 2/28 はビスケットの日



1543年、種子島に漂着したポルトガル人は、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れられるか楽しみです。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。