食育だより　令和8年11月号



食で育み未来につなげる　いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と
持続可能な食を支える食育の推進～（第４次伊勢原市食育推進計画基本理念）

発行：伊勢原市　保育・幼稚園課

冷たい空気が気持ちよい、秋らしい季節になりました。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。

冷えは万病のもと？

昔から『冷えは万病のもと』といわれるように、体の冷えが血流の悪化や免疫力の低下を引き起こし、さまざまな心身の不調や病気の原因になることがあります。

食材には“体を温める食べ物”と“冷やす食べ物”があるといわれています。体を温める食べ物には「冬が旬」「寒い地域で採れる」「土の中で育つ根菜類」「色が濃く暖色系（赤・橙・黒）」などの特徴があります。







○野菜・きのこ類
　生姜、ネギ、ニラ、カボチャ、カブ、タマネギ、ニンニク、ワサビ、
　しめじ、しいたけ、マイタケ　など
○果物
　みかん、りんご、ぶどう、レモン　など
○豆・ナッツ類
　納豆、カカオ、クルミ、栗　など
○調味料
　みそ、黒砂糖、こしょう、山椒、酢、とうがらし　など
○飲み物
　ココア、紅茶、ほうじ茶、黒豆茶　など

お風呂ではぬるめの湯船にゆっくり浸かる、朝ご飯をしっかり食べる（だしの効いた汁物もおすすめ）ことなども、体を冷やさないために大切な生活習慣です。“体を温める食べ物”を上手に食事に取り入れて、これから迎える寒い冬を元気に過ごしましょう。

和食の日

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

１１月２４日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。



日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」でもあります。年中行事や季節、地域の伝統料理など様々な場面で「和食」を食べたり感じたりすることができます。



まずは、基本のだしを使ったお料理を作ってみませんか？

簡単！
かむかむレシピ

かつおと昆布の合わせだし



顆粒だしやだし入りの調味料が出回っていますが、和食の日をきっかけに、昆布とかつお節から「だし」をとってみませんか？やってみると意外と簡単にできます。
おいしいだしの味と香りを楽しみましょう！

【材料】作りやすい分量
・水・・・１．８ℓ
・昆布・・・３０ｇ
・かつお節・・・３０ｇ



余っただしは冷凍保存ができます。だしをとったあとの昆布やかつお節は、炒め物やふりかけなどにリメイクして食べましょう！

【作り方】
①ぬらしたペーパータオルで、昆布の砂や汚れをサッとふき取る。鍋に分量の水と昆布を入れ、常温で５～６時間つけて戻す。
②①を中火にかけアクを取りながら１０分程煮出す。＊煮立たせない火加減で！
③昆布を取り出し、沸騰直前まで温め、かつお節を加える。浮かんだり固まったかつお節をそっとほぐし均一に火を通す。
④煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたざるでこす。

★このだしを使って、すまし汁やみそ汁、炊き込みご飯、茶碗蒸し、そば、うどん、煮物、お浸しなど、だしを活かした料理を作ってみてください！