

給食だより

令和6年1月 花山認定こども園



あけましておめでとうございます。

お正月はおせち料理など、ごちそうを食べる機会が多くなり、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになります。

早寝早起きでたっぷり睡眠をとり、バランスの良い食事で生活リズムを整えましょう。



今月の献立のテーマ



「だしをおいしく感じよう」です。

日本人の多くは、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。



「だし」のおいしさは、かつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が強い「昆布だし」は、口に含むと深いコクやなめらかさを感じます。



母体の羊水には、昆布に含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれていて、出産後の母乳にも含まれています。このうま味成分は生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じやすいと言われています。



【代表的な「だし」】

	かつおだし 	昆布だし 	煮干しだし 	椎茸だし 
うま味成分	イノシン酸	グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸
おすすめ料理	どの料理にもOK	煮物や鍋料理	みそ汁や麺類など	他のだしと合わせて使う

野菜を調理する際、「だし」を使うことで野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦みやえぐ味が抑えられ、苦手な野菜も食べやすくなります。

花山認定こども園では・・・

❁みそ汁⇒煮干しとかつお節で、毎日「だし」をとって作っています。「だし」がよく出ているので、味噌が少なくても美味しく頂け、減塩にも繋がります。



❁うま煮⇒昆布、かつお節で丁寧に「だし」をとり作ります。「だし」をとった昆布は食べやすい大きさに小さく刻み、やわかく煮て全部頂きます。

<簡単なかつお昆布だしの作り方>

麦茶のポットなどに昆布とかつお節を入れ、冷蔵庫に一晩おくだけで、火を使わずにおいしい「だし」をとることができます。

《材料》

水：1000ml

かつお節：10g

昆布：20g



かつお節と昆布だしを組み合わせることで、うまみの相乗効果により、更においしくなります。

 今月のレシピ 

《豚肉のバーベキューソース》 幼児5人分

《材料》

- 豚ロース肉 200g（薄切り）
- 中濃ソース 小さじ1弱
- ケチャップ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 小麦粉 大さじ1
- 油 適量

《作り方》

- ① 調味料を合わせ、豚肉を漬けておく。
- ② ①の豚肉に小麦粉を薄く付け、焦げないように焼く。
- ③ 食べやすい大きさにカットして出来上がり♪

豚肉を鶏肉にかえても、おいしく作れます。園では1歳児までは食べやすさを考慮して鶏肉で提供しています。

