

給食だより

令和7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。

早寝を心掛けたっぴり睡眠をとり、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。「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

「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、「だし」を毎日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、やわらかく煮ると食べやすいです。

<子どもの一口の適量は??>

乳児クラスの一口的適量は、
子どもスプーン1/2程度です。



ついついスプーンにたくさんおせて、「大きな口で食べられて偉いね」と言ってしまいそうになりますが、喉が詰まる原因になりますので、大人が気を付けて見守っていきましょう。

園で使用しているスプーンは、市販されている子どもスプーンと同じ大きさです。

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《鶏肉の松風焼き》

幼児5人分

(材料)

- 鶏ひき肉 160g
- たまねぎ 1/4個 (みじん切り)
- 油 適量
- 味噌 小さじ1と1/2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ
- 砂糖 小さじ1/2
- パン粉 大さじ1
- ごま 小さじ1
- 油 適量



(作り方)

- ① 玉ねぎは油で炒め、粗熱を取っておく。
- ② ①と油以外の材料を全て混ぜ合わせて成形し、油をひき、焼いて出来上がり♪

