

給食だより

令和8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。「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。



【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、減塩にもつながります。



味噌は鉄分が強化された鉄強化味噌を使用しています。

春の七草

1月7日に七草を食べると、
1年間健康に過ごせるとのいわ
れがあり、園では七草に見立
てた野菜を使って、おやつに
「七草風うどん」を作ります。
「だし」を効かせた薄味のうどんです。



<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のせて、「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



《ほっけの磯辺焼き》

幼児4人分

(材料)

- | | |
|----------------|----------|
| • ほっけ (40g 程度) | 4切れ |
| • 醤油 | 小さじ1 |
| • 酒 | 小さじ1 / 2 |
| • 小麦粉 | 小さじ2 |
| • 片栗粉 | 大さじ1 |
| • 青のり | 少々 |
| • 油 | 適量 |

(作り方)

- ① 魚に醤油・酒で下味を付けておく。
- ② 小麦粉・片栗粉・青のりを合わせておく。
- ③ ①に、②をまぶして油を引いて焼く

青のりの香りが食欲をそそるレシピです。
他の魚や鶏肉に変更しても美味しいです。

