

# 給食だより 1月号

## 石原かがやきこども園

### 子どもに伝えたい「和食のだし」

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI”（うま味）があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

### ★だしの秘密

#### 1・赤ちゃんにも好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。



#### 2・子どもに安心感を与える「だし」

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。

経験が少なく予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

同じ味・風味を感じることで安心する



#### 3・健康の維持につながる「だし」

##### ・野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入り替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。



##### ・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



##### ・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

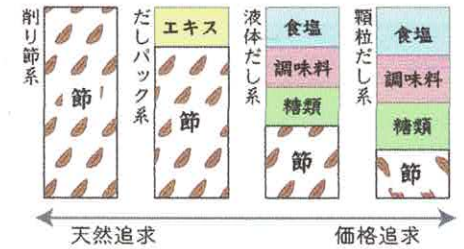
だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。



### ★だしをおいしく味わう

#### 1・食塩を含まない「だし」を選びましょう

#### 【だしの成分】



だし製品は、節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで、多種類が販売されています。だしを十分に味わうために、食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。

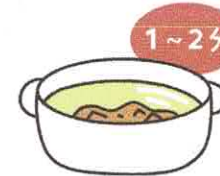
#### 2・花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

＜材料＞ 水・・・1リットル、花かつお・・・30g



鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。



かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。



ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成！

\*かつお節の厚削りを使用する場合は、丁寧にアクをとりながら10分程度煮ましょう。

#### 3・残った「だしがら」はふりかけに

＜材料＞ だしがら・・・30g しょうゆ 砂糖 ごま油・・・小さじ1/2 炒りごま・・・小さじ1  
\*2の「本格だし」で使った花かつおを利用して

＜作り方＞ ①だしがらを細かく切る。  
②ごま油で①をほぐしながら炒る。  
③しょうゆと砂糖を加えて、水分がなくなるまで炒る。  
④最後に炒りごまを加える。



#### ～ 家庭の食育 ～

だしに使う「昆布」や「かつお節」や「煮干し」はそのままでも食べることができます。料理をしている時に、味見をさせてあげると、食べることへの関心・意欲が高まります。



献立表

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include items like 七分鍋き米, 豆腐とツナのナゲット風, etc.

献立表

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include items like 七分鍋き米, 和風マヨネーズ豆腐, etc.

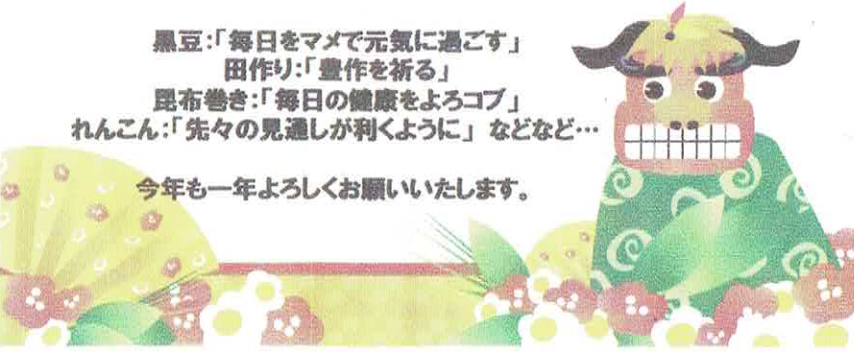


新年あけましておめでとうございます

おせち料理の意味

黒豆:「毎日をマメで元気に過ごす」
田作り:「豊作を祈る」
昆布巻き:「毎日の健康をよろこぶ」
れんこん:「先々の見通しが利くように」 などなど...

今年も一年よろしくお願ひいたします。



Handwritten notes on the right side of the menu, including energy values and other details.