



5月 給食だより

石原かがやきこども園 給食 水野路子 柴田泰子

新緑が美しい季節となりました。新学期が始まってあっという間に1か月がたちました。新しい生活に疲れがたまる時期かもしれません。早めに就寝して身体を休めたり、思いきり身体を動かしてリフレッシュするなどお子さんの様子を丁寧に見て関わっていきましょう。

～だしを取ってみましょう～

だしの種類は幅広く和・洋・中 等料理によって材料となる食材が異なります。今回は「だし」の中でも和食に使われる「だし」についてです。だしをしっかりとることでうまみが出て、塩分や調味料を減らすことができます。



かつおだしのとり方

4人分のお味噌汁をつくる場合

水800cc 花かつお 40g

- ① 水を入れた鍋を火にかけ沸騰したら火を止める。
- ② 花かつおを入れて火をつけ弱火で1分ほどしたら火を止める。
- ③ 花かつおが鍋底に沈むまで少しおいておき、ザルでこす。

合わせだしのとり方

4人分のお味噌汁をつくる場合

水800cc 花かつお 40g 昆布8g

- ① 鍋に昆布を入れて30分以上浸す。
- ② 鍋を火にかけ沸騰直前に昆布を取り除く。沸騰したら火を止める。
- ③ 花かつおを入れて火をつけ、弱火で1分ほどしたら火を止める。花かつおが鍋底に沈むまで少しおき、ザルでこす。

～レシピ紹介～ 中華風うどん

【材料】

豚バラ肉 葱 きゃべつ (お好み野菜何でもok)
きのこ類 (何でも良い) 人参 ごま油 中華だし
こしょう

- ① かけうどんを作っておく。
- ② ごま油で豚肉・野菜を炒める。
- ③ 中華だし・こしょうで味つけをする。
- ④ かけうどんを器によそってから上に③を盛り付ける。

※炒めた豚肉・野菜にとろみを加えても美味しいです。

ばら組佐俣翔哉くんのお母さんからのレシピ提供です。

5月の献立に使わせて頂きます。

和風だしに使われることの多い食材には、かつお節・昆布・煮干し・椎茸があります。それらのみでだしをとることもあれば2つを組み合わせると合わせだしをすることもできます。

”だしがら”は細かく刻んで砂糖・しょうゆ・みりんなどで煮詰めふりかけにしてみてもいかがでしょうか。

※ 製氷器に入れて作りおきすると良いです。

