



給食だより 11月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

今月のテーマはだしについてです。食材の味を引き出すだしのうま味を子どもと一緒に味わってみてください。

「だし」で子どもにふさわしい味付けを

乳幼児期からの食経験は味覚の発達に重要でおとなになってから食の好みにも大きな影響を与えているといわれています。食べ物の素材の味を経験させるためには、薄味を心がける必要があります。そこで活躍するのがだしです。日本の伝統的なだしをきかせた料理は、素材の味を引き出し、薄味でもおいしく食べられます。

知っておきたい 日本のだしのこと

日本のだしとは

日本のだしは、煮干やこんぶ、かつおぶし、干しいたけなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。

だしのよい効果

だしをきかせると、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。そのほか、かつおぶしのだしには、疲労を改善する効果があることがわかっています

だしごとのおすすめ料理

- かつおだし(一番だし) → お吸い物 味噌汁 茶碗蒸しなど
 - (二番だし) → 煮物 炊き込みごはんなど
 - 昆布だし → 鍋 煮物 味噌汁など
 - かつおと昆布の合わせだし → 煮物など
 - 椎茸だし → 中華料理 煮物など
 - いりこだし → 汁もの ラーメン うどんなど
- 他にもあごだしなど種類があります。保育園では上記のだしを使用しています。



* 今月の絵本の料理 *

< おにぎりぎゅっぎゅっ(おにぎり) >

< 材料 >

- 炊いたごはん
- 中身の具材はお好みで
(梅干し、こんぶ、おかか、鮭… など)
- 塩 お好みで

* 18日にひまわり組とさくら組は
おにぎりを握って給食に食べます。



今月の食育は 8日(月)から 12日(金)の予定です。



10月は鶏の唐揚げ、豆腐の落とし揚げ、さつま芋のかりんとうが特に人気でした！

10月の食育より ～秋の味覚を味わおう！～

- ・秋に旬を迎える食べ物はりんご、くり、さつま芋、きのこ類、さんまなどがあります。肌寒くなってきた頃には体を温める効果もあります。
- ・目に良い食べ物には野菜が多くあります。ほうれん草やオレンジなどの柑橘類などがあります。

秋に旬を迎える食べ物を見せると「くり！」「柿！」「お米！」とすぐに名前が出てきました。身近な食べ物が多かったので「よく食べる！」「大好き！」という声が聞かれました。ご家庭でも旬の食べ物を食べられていることを実感しました。また、10月10日は目の愛護デーでした。目にいい食べ物の話をすると日頃食べているものだったので「目に良いんだな、いっぱい食べよう」と興味を持ってもらえたようでよかったです。