



令和3年12月24日
新川北保育園



年末年始には、おせち料理などのごちそうを食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、こどもだけではなく、大人的生活リズムも乱れがちになります。

生活リズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

早起きをし、朝食を含めた1日3回のバランスのよい食事で栄養をしっかり摂り、早寝をして睡眠を十分にとることで、疲れがたまらないようにすることが大切です。

食生活を含めた生活リズムを整えて、新年からも元気に過ごしましょう！

和食のおいしさを支える「だし」



和食は「だしの文化」と言われ、かつお節、昆布、煮干しを使った「だし」が代表的です。

かつおだし

「イノシン酸」が主な旨味成分で、豊かな風味をもつ和食の代表的なだしです。和食全般に使われますが、すまし汁や茶碗蒸しなど、だしが主役の料理には欠かせません。

昆布だし

「グルタミン酸」が主な旨味成分で、上品で控えめな風味を持ち、煮物や鍋料理で素材の持ち味を生かす働きがあります。かつおだしと一緒に使うと、旨味の相乗効果でより深みのあるだしになります。

煮干しだし

かつおだしと同じ「イノシン酸」が主な旨味成分ですが、かつおだしよりも強い香りのだしが取れるので、味噌汁や麺類のつゆに向いています。

わざわざだしを取るの面倒なイメージがありますが、麦茶用のポットなどにかつお節や昆布、煮干しと水を入れ、冷蔵庫に一晚入れておくだけでも美味しい「だし」が取れます。

スーパーなどでは粉末や液体のだしもたくさん見かけますが、かつお節や昆布、煮干しの「だし」を取って、それぞれの旨味を味わってみませんか。

今月の給食から

七草風粥

1月7日に七草粥を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草にみだた野菜を使って「七草風粥」を午後おやつで提供します

《材料：幼児4人分》

精白米	2/3合(100g)
大根	中2cmぐらい
杓苳草	1/8束
水菜	1/2株
かいわれ大根	1/4パック
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3弱
だし汁	2.5カップ

《作り方》

- ① ごはんを炊く。
- ② ほうれん草・水菜は茹でて冷水にとり、刻んでおく。
- ③ 大根はいちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ 長さ1.5cm程度に切ったかいわれ大根と②を③に加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④の汁をかける。