

食育だより

1月号
令和7年12月25日
新川北保育園

あけましておめでとうございます

大晦日やお正月は、ご馳走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、子どもも大人も不規則な生活になりがちです。生活のリズムが乱れることで疲れがたまり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるため、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

日本の食文化～和風にかかせない「だし」～

うま味を生かし、素材そのもののおいしさを味わう和食には「だし」が欠かせません。だしを効かせることでいつもより少量の調味料でも美味しく食べることができ、減塩にもなります。顆粒だしは食塩などが含まれ、味が濃いものも多いため、素材そのものから作るだしや無添加のだしパックがおすすめです。だしとなる食材はさまざまな種類がありますが、代表的なものをご紹介します。

昆布だし

「グルタミン酸」が主なうま味成分で、上品な風味があり、素材の味を生かし煮物や野菜の料理におすすめです。



かつおだし

「イノシン酸」が主なうま味成分で、豊かな風味があり、すまし汁や茶碗蒸しなど、だしが主役となる料理におすすめです。



煮干しだし

かつおだしと同じ「イノシン酸」が主なうま味成分ですが、かつおだしよりも風味の強いだしがとれるため、味噌汁などにおすすめです。給食では、煮干しを使用した味噌汁を提供している保育園も多くあります。



今月の給食から

七草風粥

〈材料 幼児4人分〉

- ・精白米…2/3合(100g)
- ・大根…40g
- ・ほうれん草…20g
- ・水菜…15g
- ・塩…2g
- ・醤油…1.5g
- ・だし汁…500ml

〈作り方〉

- ①ご飯を炊く。かつお節、昆布でだしをとる。
- ②大根を厚さ3mm程度のいちょう切りにして、だしで煮て塩、醤油で味を調える。
- ③ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。③の汁の中に入れひと煮立ちさせる。
- ④ご飯を器に盛り、③をかける。

