



子どもたちの元気な挨拶とともに、新年のスタートを切りました。今年も日々の食生活を大切に、健康な1年を過ごしたいですね。

さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるよう、ご家庭でもできることから始めてみましょう。

★今月の目標★
素材の味を知りましょう

薄味でもおいしくするコツ!

うま味を利用して満足度アップ

煮干し、かつお節、昆布など、うま味が豊富な食材を活用しましょう。これらの食材のうま味を利用すると、薄味でもおいしく食べることができます。



下味を工夫する!

塩やしょうゆでつけていた下味を、生姜やカレー粉など、香りや風味のある食材に変えてみましょう。魚や肉などは臭みが取れ、よりおいしく仕上がります。



調味料を計量する!

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。最初は面倒でも調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなくおいしく調理できます。



料理は適温にする!

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



子どもの味覚を育てましょ

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材の味やうま味がわかりにくくなり、薄味の料理をおいしく感じられなくなります。日頃から薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。家族で一緒に薄味を心がけたいですね。

<献立紹介> 豆腐のうま煮



~4人分~

(材料)

- むきえび 100g
- 酒(下処理用) 適量
- にんじん 1/6本
- しめじ 1/8株
- 木綿豆腐 320g
- ねぎ 1/3本
- 油 適量
- 生姜 1かけ
- 水 120ml
- 中華A-7の素 小さじ1・1/2
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- ごま油 適量

- ① えびは酒をふりかけてよくもみ、水洗いし水気を切る。
- ② にんじんはいちよう切り、しめじは小房に分け、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油と刻んだ生姜を入れて火にかけ、①と②を入れて炒める。
- ④ ③にAを加えて煮立たせ、一口大に切った木綿豆腐を加える。
- ⑤ ④が再び煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

★ごま油を加えることでうま味が増します

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろが入った七草粥を食べ、健康に過ごせるよう願います。保育園では、給食に「七草うどん」を提供し、子どもたちが元気に過ごせるよう願います。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

1月は『ぶり』を取り入れています。

1月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物いきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
4	水		かぼちゃせんべい	牛乳		ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・キャベツひたし・トマト・じゃがいもの吉野煮	ぶくじゃが		牛乳
5	木		鮎ぼうろ	牛乳		ごはん	ポテインオムレツ・ブロッコリー・切干大根含煮	源氏パイ		牛乳
6	金		パンプキンせんべい	牛乳		七草うどん	鶏肉のみそ焼き・黒豆煮豆・柿なます	いちごクレープ		牛乳
7	土		野菜ハイハイ	お茶			食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
10	火	一号認定児始業 110番の日	ミレービスケット	牛乳		ごはん	ぶりのたつた揚げ・甘酢和え・トマト・かぼちゃのコンソメ味	和菓子		お茶
11	水	親子サークル 卒園写真撮影	ウエハース	牛乳		ゆかりごはん	トマトグラタン・たたききゅうり・冬野菜みそ汁	ムーンライト		牛乳
12	木	交通安全指導	アスパラガスビスケット	牛乳		食パン	ささみフライ・コーン和え・豆乳スープ・りんご缶	ミルクせんべい		牛乳
13	金		さくふわせんべい	牛乳		ごはん	揚げ出し豆腐・ウインナーソーテー・水菜のごまだれ	カルシウム塩せんべい		ジョアストロベリー
14	土		お子様せんべい	お茶			食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	りんごタルト		グレープジュース
16	月	身体計測	野菜せん	牛乳		ごはん	ミートボールケチャップからめ・大根サラダ・ひじき炒め煮	おこめリング		ココアミルク
17	火	体操教室ABC	ポーロ	牛乳		ごはん	鶏肉のから揚げ・みそドレッシングサラダ・トマト・おでん	はるかオレンジ		お茶
18	水	親子サークル	エリーゼ	牛乳	運べるふりかけごはん		だし巻卵・二色かぶの甘酢漬け・ねぎと高野豆腐のすきやき	星たべよ	星たべよ・グレープゼリー	牛乳
19	木	避難消火訓練	クリケット	牛乳		食パン	鮭のマスタード焼き・ブロッコリーひたし・野菜スープ	ウインタードーナツ		牛乳
20	金		にんじんせんべい	牛乳		ごはん	豚肉のきのこいため・ほうれんそうひたし・かぼちゃのうま煮	たべっこおやさい		牛乳
21	土		小魚家族	お茶			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	プリンタルト		りんごジュース
23	月	不審者対応訓練	クラッカー	牛乳		ごはん	麻婆豆腐・えびシューマイ・ミニトマト・ゆかり和え	ミルクスイートポテト		牛乳
24	火	自然体験(立少) Aクラス	ビスコ	牛乳		ごはん	魚の南部揚げ・ブロッコリーのツナ和え・白ねぎの卵とじ	ハッピーターン		豆乳飲料
25	水	親子サークル	マンナビスケット	牛乳		カレーライス	即席漬・ピーチゼリー・いちご	ぱりんこ	ぱりんこ・一粒チーズ	牛乳
26	木		まあるいクラッカー	牛乳		食パン	ハンバーグみかんソース・ひじきサラダ・コンソメスープ	ソースせんべい	きらず揚げ	牛乳
27	金		かぼちゃポーロ	牛乳			チャーシューメン・蒸しかまぼこ・チンゲンサイひたし	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
28	土		ハイハイ	お茶			食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ		グレープジュース
30	月		こめせんべい	牛乳		ごはん	鮭のチャンチャン蒸し・和風粉ふきいも・なめこのみそ汁	チョイス		きになる野菜
31	火		白い風船	牛乳		ごはん	鶏肉の甘酢炒め・そえ野菜・れんこんの土佐煮	カルシウムせんべい		牛乳