

給食だより

1月号

西田地方保育園



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

さて、今月の給食目標は「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。

薄味にするおいしい工夫

① 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選びましょう。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。



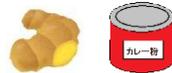
③ 調味料を計量する!

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。



② 下味を工夫する!

塩やしょうゆでつけていた下味を、しょうがやカレー粉など、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。



④ 見た目をおいしく仕上げる!

見た目や盛り付けなどを工夫することで、料理はおいしく感じられます。トッピングに緑黄色野菜を使うと、彩りよく仕上げることができ、栄養価もアップするのでおすすめです。



子どもの味覚を育てましょう

子どもの味覚の発達には、乳幼児期の食事が大きく影響します。

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。日ごろ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。

子どもの食事を通して、家族全員で薄味を心掛けたいですね。



<献立紹介> 具だくさんみそ汁~4人分~

- (材料)
- 煮干し 15g
 - 水 500cc
 - 大根 80g
 - にんじん 30g
 - じゃがいも 120g
 - 白菜 80g
 - うず揚げ 20g
 - ねぎ 15g
 - みそ 大さじ2

(作り方)

- 煮干しは、頭とはらわたを取り除き、鍋に水と入れ、30分置く。
- ①を中火にかが、沸騰したらアクをとり、弱火にして5分煮出す。
- キッチンペーパーをザルにひいて②をこす。
- 大根、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、白菜はざく切りにする。
- うず揚げは、油抜きして、短冊に切る。
- ねぎは、小口切りにする。
- 鍋に③のだしを入れ、④、⑤を煮る。
- ⑦が柔らかくなったら、みそで味付けし、最後に⑥を加える。



今月の目標

素材の味を知りましょう



※ 今月の献立 ※

未満児主食	日	曜	保育園行事	献立名
ご飯	4	月		鶏肉のみそ焼き・甘酢和え・ひじき炒め煮
	5	火		焼きそば・ちくわの照り煮・水菜のごまだれ・トマト
ご飯	6	水		魚の天ぷら・ブロッコリーひたし・五目みそ汁
	7	木		★七草がゆ・厚焼卵・ツナ昆布和え・黒豆煮豆
ご飯	8	金		鮭のバターしょうゆ焼き・白菜漬・厚揚げと野菜のあんからめ
	9	土		クリームパン・チーズかまぼこ・牛乳・みかんゼリー
食パン	12	火		鶏肉の空揚げ・そえ野菜・トマト・豆乳シチュー
	13	水	親子サークル	★青菜ごはん・魚の野菜蒸し・コーンとえ・かぼちゃのうま煮
ご飯	14	木	交通安全指導	焼肉・粉吹芋・トマト・なめこのみそ汁
ご飯	15	金	ハローキッズ撮影(A)	白えびのかき揚げ・小松菜ひたし・炊き合わせ・はるかオレンジ
	16	土		クリームパン・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー
ご飯	18	月	身体計測	千草焼き・きゅうりのみそ和え・トマト・じゃがいもの吉野煮
食パン	19	火	体操教室(A・B・C)	キョフテ・コールスローサラダ・コンソメスープ
	20	水	親子サークル	★カレーライス・福神漬・華風和え・バナナ
ご飯	21	木	避難消火訓練	さばのみぞれ煮・チンゲンサイ・白ねぎの卵とじ・ミニパン缶
ご飯	22	金		豆腐のうま煮・かぼちゃフライ・いそ和え
	23	土		クリームパン・チーズかまぼこ・牛乳・みかんゼリー
食パン	25	月		ムニエル・ドレッシングサラダ・ポトフ
ご飯	26	火	自然体験(A)	鶏肉の照焼き・ほうれんそうのごま和え・かきたま汁
	27	水	Cクラス保育参加及び懇談会(ほし)親子サークル	★昆布ごはん・豚肉のたつた揚げ・マリネサラダ・切干大根含煮
	28	木	Cクラス保育参加及び懇談会(つき)	和風スパゲティ・魚のケチャップチーズ焼き・即席漬
ご飯	29	金	Bクラス保育参加及び懇談会(ほし)	えごまコロッケ・もやししょうゆ和え・トマト・煮しめ
	30	土		クリームパン・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー

★印は主食です