

# 給食だより 1月

発行者：永田 発行日：H28. 1. 4



新年あけましておめでとうございます。  
新しい年を迎え、ご家庭ではどのように過ごされましたか。  
今年も美味しいものをたくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょうね！  
私達も栄養バランスはもちろん、子どもたちが「おいしい」と笑顔でいってもらえるような給食を作っていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。



## 旨みてなに？

だしの味です。グルタミン酸やイノシン酸といったたんぱく質の一種で、大切な栄養素を知らせる味です。つまり、旨みはたんぱく質要求の味なのです。しかし、使いすぎるとコワ〜イ！  
素材の味が薄れ味覚の形成、嗜好の発達に影響を及ぼすことになります。旨味調味料をたくさん使っている加工食品やお菓子の選び方、与え方には十分な注意が必要です。天然だしなど上手に使いましょう。

### \*天然だしの旨みに凝ってみましょう



- ・ 昆布(グルタミン酸)・・・①昆布を30分、水に浸す。②火を付け、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ・ かつお節(イノシン酸)・・・①沸騰直前にかつお節を入れる。②30秒煮たてた後、こす。
- ・ 煮干し(イノシン酸)・・・①頭と内蔵を取り、1時間水に浸す。②沸騰後2〜3分煮立てた後、こす。
- ・ 貝類(コハク酸)・・・①水から入れ、沸騰後2〜3分煮立てる。②アクをとる。

## だしを使って七草がゆ



昔から1月7日に七草がゆを食べると、無病息災で1年間を過ごせるという言い伝えがあります。年末年始の疲れた胃腸を休ませるための知恵だとも言われています。家族の健康を願って、素材やだしの持ち味を生かした七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか。

\*セリ ナズナ ゴギョウ ハコペラ ホトケノザ スズナ(かぶ) スズシロ(大根)



## 温度と味わい



冬には暖をとり、暑い夏には涼を求めるように、食べ物の味わいに対しても私達は適切な温冷の美味しさを求めます。口に入れて美味しいと感じる温度は、体温が基準となるため口腔内の機能の発達からみても大人と子どものおいしさ温度に違いがあります。「ふうふうして食べたおでんおいしかった！」「夏まつりの麦茶おいしかった」などと言う子どもの言葉を大切に考えたいものです。

このように食べ物の味わいに温度の影響が大きい事を考えると、冷めたら味が変わるものや汁ものは後に作る等、調理手順がおいしさにつながる重要ポイントとなってきます。子どもにふさわしい、食べ物のおいしさ温度を大切にしていきましょう。

## 給食メニューから

## ほうれん草とえのきのお浸し



### 材料(幼児4人分)

ほうれん草・・・100g  
えのきだけ・・・40g  
削り節・・・・・・3g  
しょうゆ・・・・・・8g

### 作り方

- ① ほうれん草は3cm位に切ります。  
えのきだけは石づきをとり、2cm位に切り、ほぐしておきます。
- ② ①はそれぞれ茹で、よく水気を切っておきます。
- ③ ②をボウルに入れ、削り節としょうゆで和えたら出来上がりです。

| 栄養価(幼児1人)ほうれん草とえのきのお浸し/1食の必要摂取量 |          |          |        |         |
|---------------------------------|----------|----------|--------|---------|
| エネルギー                           | たんぱく質    | 脂質       | カルシウム  | 鉄       |
| (kcal)                          | (g)      | (g)      | (mg)   | (mg)    |
| 11/534                          | 1.6/22.1 | 0.1/14.9 | 13/240 | 0.7/2.2 |