

6月台所だより

おおむたこども園 R8/6/3

栄養士 肥田木直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1・15	2・16・30	3・17	4・18	5・29	6・20
午前食(昼食)	ゆで豚のみそかけ わかめの佃煮 せん野菜 玉ねぎのすまし汁	さつま揚げ しらすの佃煮 豆苗の和え物 油揚げのみそ汁	鶏肉の甘酢焼き さつま芋の天ぷら 小松菜サラダ 切干大根みそ汁	じゃが芋かき揚げ 高野豆腐の煮物 レタスツナあえ 玉ねぎのみそ汁	鯖のみそ照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かきたま汁	ひじきごはん じゃが芋みそ汁
午後食(おやつ)	牛乳ヨーグルト プリン	牛乳 とうもろこし	牛乳 小豆蒸しパン	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 豆腐のきな粉もち	かつおおにぎり
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
午前食(昼食)	鶏肉のこうじ焼き 千切大根の酢の物 じゃこピーマン なめこのみそ汁	アジの南蛮漬け ゆで卵 大豆の煮物 キャベツのみそ汁	豆腐南蛮 大根しりしり やみつきキャベツ かぼちゃのみそ汁	煮しめ 揚げごぼう スティック胡瓜 椎茸のみそ汁	魚の塩焼き 揚げにんじん ポテトサラダ 青さのみそ汁	豚肉のみそ丼 豆腐のすまし汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト	のりおにぎり	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 じゃが芋もち	牛乳 南瓜ケーキ	果物 チーズ

・献立は変更する場合があります。 ・ごはん、納豆(土曜日以外)、りんご、お茶は毎食つきます。 ・19日(金)はお弁当の日

“和食の基本” 『だし』

園の味噌汁には「煮干し」、すまし汁や煮物などには「かつおぶし」、離乳食には「昆布」を使用しています。出し汁を使うことで『うま味』や『コク』をだし、味噌や調味料を少量ですみます。

だしを活用し、うす味にすることで食材本来の味を楽しむことができます。

① 煮干し

骨を強くするカルシウムや、筋肉を作る良質なたんぱく質がとても豊富です。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、血液をサラサラにするDHA・EPAもたっぷり含んでいます。

園では「頭」と「腹わた」を取り除いています。そうすることで、苦みや出し汁の濁り、生臭さが消え、魚本来のうま味を引き出すことができます。

② かつおぶし

かつおぶしに含まれる「イノシン酸」や必須アミノ酸が、体のエネルギー代謝をサポートし、疲労回復や集中力アップ、ストレス軽減、睡眠の向上にとっても効果的です。

また、うま味成分が脳の満腹中枢を刺激し、少量でも満足感が得られ食べ過ぎ防止にもつながります。

だしを効かせることより、調味料を減らしておいしく仕上げることができるため、減塩防止にもなります。

③ 昆布

園では、離乳食の食材を煮込むときに使用します。昆布には、和食の基本となるうま味成分「グルタミン酸」がたくさん含まれています。なぜ、離乳食に昆布を使用するのか？それは、うま味成分が母乳に近い味こと、素材の味を引き出すため、アレルギーの心配がないからです。離乳食を始める時は昆布をお勧めします。

市販のだしも便利ですが、塩分や糖分が過剰に含まれていること、そして添加物(化学調味料や酵母エキス)が多く含まれており、生活習慣病のリスクを高める原因になります。