

きゅうしょくだより

2023年1月
さくらんぼ保育園



2022年も終わりに近づき、もうすぐお正月ですね。家族でおいしいものをたくさん食べると思いますが、バランスに気を付けて食べすぎに注意しながら過ごしましょうね。1月は、給食でもお正月らしい献立を取り入れました。紅白なますや黒豆、七草がゆなど子どもたちにはなかなか馴染みのないメニューもありますが、食べる経験をさせてあげたいと思っています。来年もよろしくをお願いします。

“だし”使っていますか？

和食に欠かせない「だし」。園でも煮干し・鰹節・昆布・乾椎茸を料理ごとに使い分けて調理しています。

天然素材の「だし」にこだわっている理由は、園児に“おいしいにおい”を感じてもらいたいこと、うま味や栄養が豊富で薄味でもおいしさを感じられるという点です。子どもたちには、小さい頃からうま味や風味に触れてもらいたいと考えています。それがさくらんぼ保育園のこだわりのひとつでもあります。「だし」のうま味は、和食の基本となります。いくつかの食材を組み合わせてだしを取ると相乗効果でうま味がアップします。うま味があれば、素材の味を引き立て、塩分を抑えてもおいしい料理が楽しめます。また、だし風味調味料は塩分や糖分が多いため、素材の味を隠してしまいます。特に赤ちゃんの味覚は大人の2倍とも言われており、乳幼児のころからインパクトの強い味ばかりを経験してしまうと味覚が育ちにくくなってしまいます。

うま味成分

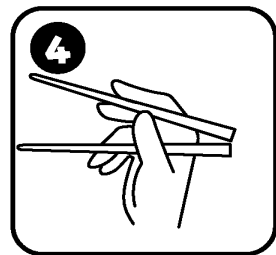
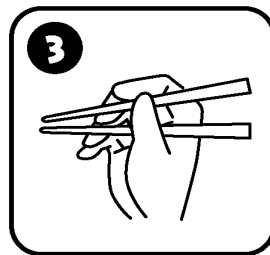
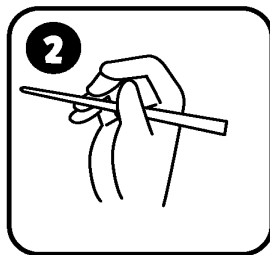
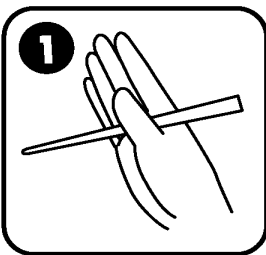
- 昆布(グルタミン酸) …控えめなうま味
- かつお節(イノシン酸) …多様なうま味
- 煮干し(イノシン酸) …強い香りとうま味
- 干し椎茸(グアニル酸) …干すことでうま味増加
- 貝類(コハク酸) …独特の香り

違ううま味成分を組み合わせると
相乗効果でうま味がアップ！
昆布(グルタミン酸)+かつお節(イノシン酸)
昆布(グルタミン酸)+煮干し(イノシン酸)



正しいはしの持ち方できていますか？

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



◀ ひまわりさんにアンコール献立をききました ▶

ひまわり組の子どもたちにもう一度食べたい献立についてアンケートを取りました。1月～3月の献立に取り入れていきます。子どもたちが好きなメニューなので、ご家庭で一緒に見てみてくださいね。