きゅうしょくだより　3月

牛窓ルンビニ保育園
令和5年度　3月

子どもに伝えたい　だしのおいしさ

食材の味を引き出すだしのうま味を、子どもと一緒に味わってみませんか？

◎「だし」で子どもにふさわしい味つけを

乳幼児期からの食経験は味覚の発達に重要で、大人になってからの食の好みにも大きな影響を与えるといわれています。食べ物の素材の味を経験させるためには、薄味を心がける必要があります。そこで活躍するのがだしです。日本の伝統的なだしをきかせた料理は、素材の味を引き出し、薄味が好みになれば、塩分のとりすぎの心配はありません。

〈基本の味は5種類〉

私たちが感じる味は、基本的には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の５種類です。

生後すぐから、甘味と適度な塩味、うま味は体に必要なものと感じ、酸味や苦味は、体に害を与えるかもしれないと感じるため、乳幼児は苦味や酸味が苦手といわれています。

知っておきたい　日本のだしのこと

日本のだしとは

日本のだしは、煮干しやこんぶ、かつおぶし、干ししいたけなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。

だしのよい効果

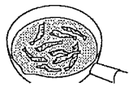
だしをきかせると、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。そのほか、かつおぶしのだしには、疲労を改善する効果があることがわかっています。

だしをとってみませんか

煮干しのだし

〈材料〉
・煮干し10g
・水500mL

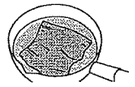
〈つくり方〉
煮干しの頭とはらわたを取り、水につけてから約５分煮出して、煮干しを取り出します。



こんぶのだし

〈材料〉
・こんぶ1枚(5×10cm)
・水500mL

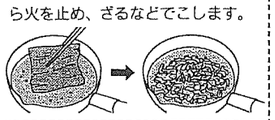
〈つくり方〉
こんぶを水につけておき、大きくなったら火にかけて、沸騰する前に取り出します。



こんぶとかつおぶしのだし

〈材料〉
・こんぶ１枚（５×10cm）
・かつおぶし7g　・水500mL

〈つくり方〉
こんぶを水につけて大きくなったら火をつけ、沸騰前に取り出します。そこにかつおぶしを入れ、煮立ったら火を止め、ざるなどでこします。



★ちゃんぽんめん（野菜たっぷりメニュー）

材料	分量
中華麺	120
豚肉	30
いか	12
たまねぎ	20
にんじん	5
キャベツ	50
しいたけ	8
きくらげ	0.3
もやし	30
水	250
中華の素	2
塩	0.3
しょうゆ	6
ごま油	0.5
ねぎ	3
牛乳	30

作り方（幼児1人分）

① 豚肉はたべやすい大きさに、いかは2cm幅ぐらいのそぎ切りに切っておく。
② きくらげは、水につけておいて千切りにする。
③ たまねぎは皮をむいてくし切りに、にんじんは皮をむいて短冊切に、キャベツはザクきりに、しいたけは石づきをとって薄切りにしておく。
④ 鍋に豚肉をいれて炒め、たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、きくらげを入れて炒め軽く火が通ったら、もやしといかとかまぼこを加えてさっと炒め、水と中華の素を加えて煮込む。
⑤ 牛乳と塩こしょうとごま油を加えて味を整え、ねぎを加えてひと煮たちさせる。
⑥ 中華麺を表示を目安に茹でる。
⑦ 器に、中華麺をいれて、⑥を入れて完成。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	金	ひな寿司　マセドアンサラダ　チキンナゲット すまし汁　ひな祭りゼリー	白い風船 牛乳	ひなあられ 牛乳	野菜類
2	土	パン　牛乳	シガーフライ 牛乳	まがり煎餅 牛乳	野菜類
4	月	麦ごはん　肉じゃが　コールスロー 法蓮草の白和え　オレンジ	バナナカステラ 牛乳	黒ぼう 牛乳	海藻類
5	火	ごはん　魚のあんかけ　ポテトサラダ ナムル風煮浸し　バナナ	きな粉トースト 牛乳	フルーチェ	野菜類
6	水	パン　トマトのキッシュ　和風サラダ ビーフシチュー　グレープフルーツ	みかん缶 お茶	コーンフレークと レーズンのクッキー　牛乳	魚類
7	木	麦ごはん　豚肉と里芋の照り焼き　味噌汁 小松菜のツナ和え　バナナ	クラッカーサンド 牛乳	あんまん ★牛乳	緑黄色野菜
8	金	カレーライス　ツナサラダ　オレンジ	ボーロ 牛乳	カル煎餅 牛乳	野菜類
9	土	ミートスパゲティー　りんご	動物ビスケット 牛乳	原宿ドック 牛乳	野菜類
11	月	ごはん　　華風和え シュウマイ　オレンジ	リッツ 牛乳	人参ケーキ 牛乳	芋類
12	火	ちゃんぽん麺　いがぐり蒸し　バナナ	フルーチェ	揚げパン ★牛乳	きのこ類
13	水	ゆかりごはん　ミートローフ　フライドポテト サラダ　オニオンスープ　ミニデザート	きな粉餅煎餅 牛乳	海老せん 牛乳	野菜類
14	木	ごはん　魚のコーンフレーク焼き　バナナ じゃがバターコーン　トマトとブロッコリーのサラダ	Ca煎餅 牛乳	フレンチトースト 牛乳	緑黄色野菜
15	金	ごはん　巣ごもり玉子　カレーの春雨スープ 豆苗としめじの炒め物　オレンジ	チーズトースト お茶	玉子煎餅 ミニゼリー　牛乳	大豆製品
16	土	あげ玉丼　りんご	ハーベスト 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
18	月	ごはん　鶏肉の胡麻唐揚げ　マカロニサラダ オレンジ	海老せん 牛乳	ケーキ 牛乳	野菜類
19	火	麦ごはん　豚肉の生姜焼き　ミルキーサラダ 納豆とわかめの生姜ポン酢　バナナ	コーンフレーク 牛乳	ふかし芋 牛乳	野菜類
21	木	ハヤシライス　ツナサラダ　グレープフルーツ	牛乳もち お茶	ドーナツ ★牛乳	大豆製品
22	金	ごはん　魚の南蛮漬け　南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え　オレンジ	パイン缶 お茶	肉まん 牛乳	海藻類
23	土	味噌ラーメン　りんご	一口カステラ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	緑黄色野菜
25	月	ごはん　豆腐ハンバーグ　法蓮草の中華和え 切干大根の煮物　オレンジ	ミニゼリー 牛乳	焼きおにぎり お茶	きのこ類
26	火	豚丼　白菜のおかか和え（3上・チーズ） バナナ	かりん糖 牛乳	甘食 牛乳	海藻類
27	水	ごはん　ヤンニョムチキン　中華風コーンスープ ブロッコリーの海老あんかけ　グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	caféプリン 牛乳	野菜類
28	木	麦ごはん　魚のオランダ揚げ　カニ風味サラダ ツナジャガカレー煮　オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	鉄分パウンドケーキ 牛乳	大豆製品
29	金	わかめごはん　ポテトグラタン　法蓮草のソテー イカとキャベツのパスタ　グレープフルーツ	りんご お茶	芋けんぴ 牛乳	野菜類
30	土	なめこおろしうどん　りんご	マリービスケット 牛乳	チョイス 牛乳	緑黄色野菜

★マーク→鉄強化牛乳

※献立の変更はある場合もあり