

食育だより 1月号

R4.1.1 友田保育園



新年明けましておめでとうございます

年末年始は、どのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で、体調を整えていきましょう。そして、まだまだ寒い日は続くので、風邪予防をしっかり行いましょう。

七草粥



せり



なずな



ごぎょう



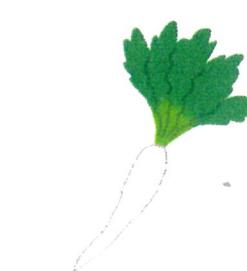
はこべら



ほとけのざ



すずな(蕪)



すずしろ(大根)

七草粥とは、この七草が入ったお粥のことです。

年末年始の暴飲暴食による胃腸の疲れを回復させる為に、胃腸や体に負担をかけない七草粥を食べてリセットします。そして、この七草の栄養を摂り、無病息災を願い、1年間元気に過ごせるようにという願いも込められています。

園では、1月7日のおやつに七草を雑炊に入れて、七草雑炊を食べます。

～いろいろなだし～

和食には欠かせないだしですが、いろいろな種類のだしがあります。その中でも園の給食で使用しているだしについて紹介します。

かつおだし

使用食材：かつお節

旨み成分：イノシン酸

給食：お浸し・和え物・すまし汁・うどんや雑炊などの汁



昆布だし

使用食材：昆布

旨み成分：グルタミン酸

給食：すまし汁・うどんの汁



【だしの取り方】

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる
- ②沸騰したらすぐかつお節をいれる
- ③そのまま10分程待ち、ザルで濾す

煮干しだし

使用食材：カタクチイワシなど

旨み成分：イノシン酸

給食：味噌汁



しいたけだし

使用食材：干ししいたけ

旨み成分：グアニル酸

給食：煮物・和え物



【だしの取り方】

- ①鍋に水を入れ、煮干しをだし袋に入れて浸す
- ②30分したら火にかける
- ③沸騰したら10分待って、火を止めて煮干しを取る

【だしの取り方】

- ①深ボウルに水と干ししいたけを入れる
- ②ラップで干ししいたけが水に浸るようにふたをする
- ③冷蔵庫に入れて一晩寝かせる

だしにもたくさんの栄養が入っていて、身体に良い働きもしてくれるので、ぜひお家でも煮物や味噌汁などに使用してみてください。

今月の食育

味噌作り(きりん組)

