

# きゅうしょくだより

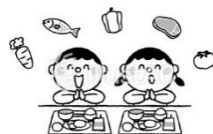


聖隷浜松病院ひばり保育園 2021年1月号

## 明けましておめでとうございます。

園にとって大切な行事「クリスマス会」やご家族での年中行事「大晦日」、「お正月」も終わり、子ども達の元気な声とキラキラ輝く笑顔が園内に広がります。今年も子ども達にとって素晴らしい一年になるように、そしてご家族皆様が元気に過ごせるよう願っています。

## 子どもに伝えたい「和食のだし」



フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである「うまみ」があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

## だしの秘密

### 【1】赤ちゃんにも好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。



### 【2】子どもに安心感を与える「だし」

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。



経験が少なく予測ができない子どもは、新しい食べ物をさげようとする



食べ慣れた同じ味、風味をとることで安心する

### 【3】健康の維持につながる「だし」

#### • 野菜をおいしく食べることができる

野菜の水分とだしが入り替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、各段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。

#### • 減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味をいかして食塩の摂取量を減らしましょう。

#### • エネルギーのとりすぎを防ぐことができる

だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。

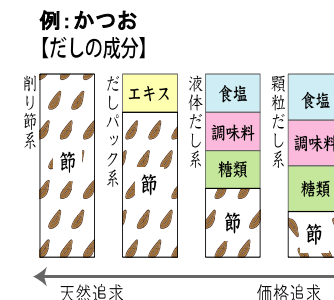


肥満予防

## だしをおいしく味わう

### 【1】食塩を含まない「だし」を選びましょう

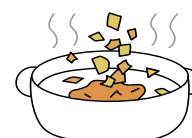
だし製品は、天然もの（昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸）から、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まであります。だしを十分に味わうために食塩が添加されていない「だし」をえらびましょう。



### 【2】花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしです。すまし汁に最適です。

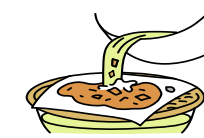
〈材料〉 水・・・1ℓ、花かつお・・・30g



鍋に水を入れて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。



かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。



ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成。

### 【3】残った「だしがら」はふりかけに

〈材料〉 だしがら・・・30g しょうゆ、砂糖、ごま油・・・小さじ1/2 いりごま・・・小さじ1

〈作り方〉 だしがらを細かく切り、ごま油で炒めたらしょうゆと砂糖を加えて水分がなくなるまで炒ります。最後にいりごまを加えます。

## ◆レシピ紹介◆

給食の中から職員のおすすめメニューをポイントとともにご紹介します。



## マセドアンサラダ

角切りにした野菜やハムを使用したサラダをマセドアンサラダといいます。コロコロとした形がかわいらしく、お好みの食材を使って美味しくいただけますよ！

### 材料・・・

材料	人分
じゃがいも	100g
人参	1/2本
胡瓜	1/2本
ハム	3枚
プロセスチーズ	2個
マヨネーズ	大さじ3

### 作り方

- ① じゃが芋と人参は皮をむき、1cm角の角切りにして柔らかく茹でておきます。
- ② 胡瓜とチーズは1cmの角切り、ハムは1cmの色紙切りにします。
- ③ ボールに1, 2を入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせたら出来上がりです。

\* 味付けはお好みで加減して下さい。