

1月

きゅうしょくだよい

聖隸のあ保育園 2025年1月

新年あけましておめでとうございます。お正月を過ごした子どもたちの元気な声で今年も始まりました。皆が素晴らしい一年になるように願っています。まだまだ寒い季節が続くので、温かい食事を美味しいただけるよう、食を通して子どもたちの健やかな成長のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 「出汁(だし)」の魅力



今年度も「子どもの食生活についての調査」へのご協力をいただきありがとうございました。

今年度は、ご家庭での「汁物」の状況について質問をさせていただきました。週3回程度、夕食に召し上がるご家庭が多いようです。また、みそ汁やすまし汁等に使用する「出汁(だし)」は、「顆粒だし」の利用が最も多く、「だしパック」や「だし入りみそ」と続きました。

今回は汁物の美味しさの土台となる「出汁(だし)」についてお伝えいたします。

「出汁(だし)」は、素材のうま味や香りを液体に移したものですが、その素材は主に、かつお節、昆布、煮干しなど様々な種類があります。美味しさの秘密はアミノ酸といった**うまみ成分**です。「うまみ」は生まれながらにして「美味しい」と感じる味です。子どもは大人よりも味覚が敏感なので、食品がもつ自然な「うまみ」は乳幼児期にとっても安心できる味なのでしょう。化学調味料が入っていると食材そのものが持つ自然な「うまみ」が薄れてしまうことにもなるので、「だしパック」を購入する時は、食品のパッケージで何が入っているかの確認をするといいですね。

## 「出汁(だし)」のメリット



食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさが軽減できます。



天然素材からつくられだしは、子どもが安心して食べられます。



うま味成分は、深いコクとまろやかさで満足感がある味わいを生み出します。



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます。



消化促進の効果があり、食べ物の消化と栄養吸収を効率的に行います。



だしの豊かな香りは、食欲を促進する作用があり、食事を楽しくします。

# 簡単な出汁(だし)のとりかた



## だしパック



## 煮干しだし



### 作り方

- ① 鍋に水をはり、だしパックを入れる。
- ② 鍋を沸騰させる。
- ③ 沸騰したら火を弱め、3~4分位煮だす。
- ④ だしパックを取り除く。

### 作り方

- ① 鍋に水をはり、煮干しを入れる。
- ② 鍋を沸騰させる。
- ③ 沸騰したら火を弱め、1~2分位煮だす。
- ④ 煮干しを取り除く。

- ・①で野菜も一緒に入れると手間が更に省けます。
- ・もっと簡単「**水だし**」：麦茶などを作る容器に水とだしパックを入れて冷蔵庫で一晩おいておく。(だし昆布もおすすめ)
- ・もっと簡単「**レンジだし**」：耐熱容器に水とだしパックを入れて 600W で 4 分加熱して完成。

「我が家ならではと思う汁物」を多数教えていただきました。

浜松と磐田の聖隸こども園・保育園10ヶ園の各担当者が  
それぞれ悩みながら選ばせていただいたメニューをご紹介します。  
ご協力ありがとうございました。どれもおいしそうです!

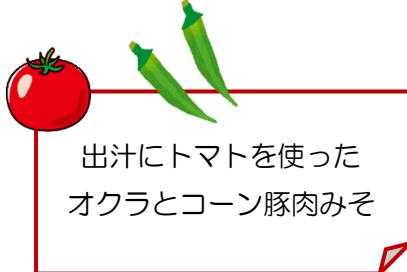


香りアップ



キャベツをごま油で  
炒めてからみそ汁を作る

### 出汁を工夫



出汁にトマトを使った  
オクラとコーン豚肉みそ

切干大根のみそ汁  
(出汁にもなるし柔らかく食べやすい)

ひき肉を出汁代わりに  
入れる



トマトスープ  
(バターで玉ねぎとよく炒めると  
野菜嫌いでも大丈夫です!)

### スープに工夫

アルファベットの小さなパスタを  
スープに入れる  
(宝さがし感覚で探しながら  
楽しそうに食べてくれる)



野菜のポタージュ  
(じゃが芋・ベーコン・野菜を煮て、  
ミキサーにかける)



鯖缶入りみそ汁



たんぱく質しっかり おかずになる みそ汁



納豆みそ汁



野菜はんぺん入りみそ汁