

給食だより1月号

日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物（糖質）を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることによって、濃い味付けに頼らなくても満足できる味わいが育ちます。

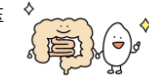


・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかりと噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。



・心の安定にもつながる

ごはんを食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。

★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



正確に計量する



お米はザツと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



蒸らす



すくはくす

★おいしいお米に栄養をプラス！

白いごはんもおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜごはん」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

★奥深い味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

・うま味が満足感アップ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康な味覚を育ててとても重要です。

・食欲増進効果

だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。



・苦手な食材も食べやすく

だしで煮ることで、野菜の苦味や香りが和らぎ、子どもたちも食べやすくなります。また、肉や魚の特有な臭いを和らげることもできます。

★家庭で簡単！「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととっても簡単です。



鍋に水と昆布を入れて30分



弱火にかける



沸騰直前に昆布をとりだす



火をとめてかつお節を入れる



かつおが沈んだらざるで濾す

★だしを活かした栄養満点メニュー

だしは、みそ汁や煮物だけでなく、様々なメニューに活用できます。具だくさんの汁物や、だしをベースにしたお鍋は、たくさん野菜やきのこを美味しく食べることができ、栄養もたっぷりのります。だしがしっかりと効いていれば、塩分を控えても美味しく仕上がります。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
5月	胚芽米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、シーチキン、O加工乳	グリコ 幼児用どう、Oりんご、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、干切り大根(乾)
6月	胚芽米、O小麦粉、O三温糖、Oラード、揚げ油、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、O加工乳	なす、冬瓜、Oオレシジ、きゅうり、太もやし、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
7月	O胚芽米、胚芽米、O三温糖、O白照りごま	豆腐、O味付いなり皮(三角形)、グーヤー(豚うで肉)、豚かた脂身つき 生、シーチキン	キャベツ、人参、山東菜、玉ねぎ、O人参、ねぎ、バナナ
8月	胚芽米、マヨネーズ、Oグラニュー糖、三温糖	キングクリップ、厚揚げ、O加工乳、わかめ(乾)、◎棒チーズ	Oみかん(S)、大根、Oりんご、きゅうり、ねぎ、Oレモン果汁
9月	胚芽米、春雨、油、片栗粉、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、O加工乳	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、長ねぎ
10月	胚芽米、じゃがいも、油、白照りごま	ホーク缶(減塩スハム)、鮭フレーク、O加工乳	葉かぼちゃ、大根、切りこんにゃく、ささがきごぼう、長ねぎ、干し椎茸、バナナ
13月	スバゲティ(1.6mm)、O胚芽米、じゃがいも、Oマヨネーズ、除去用マヨネーズ、Oマーシオン(もちきび)、Oリーブ油、三温糖	含ひき肉、Oシーチキン、シーチキン、O味付のり	玉ねぎ、◎みかん(S)、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、コーン缶、きゅうり、ピーマン、ねぎ
14月	◎豆乳(フルーツ味)、胚芽米、じゃがいも、O小麦粉、O無塩バター、O砂糖、Oコーンフレーク(フレーン)、片栗粉、白照りごま、三温糖、油	キング(天ぷら用切身)、O牛乳、O加工乳、わかめ(乾)	パイパイ(干切り)、きゅうり、えのきたけ、人参、Oレズン、ねぎ
15月	胚芽米、Oホットケーキ粉、Oタピオカでん粉、O揚げ油、マヨネーズ、片栗粉、油、O三温糖、白照りごま、すりごま(白)	豚肩ロース(脂身つき)、O絹ごし豆腐、卵、もすく(塩蔵塩ぬき)、O牛乳、シーチキン、Oきな粉、O加工乳	玉ねぎ、干切りごぼう、冬瓜、小松菜、えのきたけ、にんじん、きゅうり、人参、長ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが
16月	胚芽米、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、新玄、◎焼き芋、Oホットケーキ粉	鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、O牛乳(県産成分無調整)、O豆乳ホイップ、プリンセスウィングナー	ブロッコリー(冷凍)、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、練り糖
17月	胚芽米、O食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、O有塩バター、Oグラニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、Oきな粉、O豆乳(フルーツ味)、ヨーグルト60g	玉ねぎ、キャベツ、いんげん(冷凍)、クリームコーン缶、人参、ピーマン
19月	胚芽米、じゃがいも、O小麦粉、O砂糖、O無塩バター、Oアーモンドフードル、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	ヤクルト、グーヤー(豚うで肉)、O卵、O加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、ほうれん草(冷凍・国産)、にんじん、Oバナナ
20月	胚芽米、O小麦粉、O揚げ油、油	卵、含ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、カステラかまぼこ、豚バラ肉スライス、豚三枚肉(皮なし)、Oシーチキン、O加工乳、粉チーズ、豆腐	玉ねぎ、人参、冬瓜、イナムドゥチ用切りこんにゃく、ピーマン、ほうれん草(冷凍・国産)、O人参、Oにら、干し椎茸
21月	胚芽米、片栗粉、Oスライスアーモンド、油、O無塩バター、O三温糖、すりごま(白)、三温糖、砂糖、新玄	鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、O生クリーム、O加工乳	Oりんご、いんげん(生)、キャベツ、玉ねぎ、人参、ひじき、にんにく
22月	Oさつま芋ペースト、胚芽米、マヨネーズ、O三温糖、油、O無塩バター、砂糖、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、木綿豆腐、鶏ひき肉、大豆水煮、カッテージチーズ、O保乳(調理用)、O加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、干し椎茸
23月	胚芽米、じゃがいも、パン粉、揚げ油、マーシオン(もちきび)、小麦粉、三温糖、砂糖	豚レバー、卵、油揚げ、O加工乳、わかめ(乾)	Oみかん(S)、小松菜、大根、もやし、にんじん、コーン缶
24月	O胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、じゃがいも、油、白照りごま、砂糖、O白照りごま、O砂糖、Oごま油、卵なしパン(又は超熱ロール)	含ひき肉、とりささみフレーク、加工乳	玉ねぎ、トマト水煮缶(カット)、人参、きゅうり、トマトピューレ、コーン缶
26月	胚芽米、O強力粉、O粉黒糖、片栗粉、ごま油、新玄、◎カルシウムウエハースいちご	豚ロース、スライス、O牛乳、納豆(小粒)、油揚げ、O加工乳	キャベツ、白菜、もやし、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、しめじ、ねぎ、レモン果汁
27月	コッペパン(切り込み入り)、Oさつまいも、Oでんぷら粉、O揚げ油、卵なしパン(又は超熱ロール)	豚ひき肉、大豆水煮、Oシーチキン、Oスキムミルク(粉末)、O加工乳	きゅうり、玉ねぎ、太もやし、O人参、O玉ねぎ、人参、Oコーン缶、◎バナナ
28月	胚芽米、O小麦粉、Oホットケーキ粉、O無塩バター、O三温糖、ねりごま、三温糖、油、すりごま(白)、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、保乳(調理用)、卵、O保乳(調理用)、生クリーム、Oプレーンヨーグルト、油揚げ、ピザ用チーズ、O加工乳、わかめ(乾)	人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき
29月	胚芽米、じゃがいも、O三温糖、O芋くず、押麦、Oタピオカでん粉、砂糖	ゆし豆腐、牛ロース薄切り、O牛乳、Oきな粉、O豆乳(フルーツ味)	ブロッコリー(冷凍)、Oりんご、玉ねぎ、人参、しらす、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
30月	胚芽米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、すりごま(白)、ごま油、◎焼き芋	豚ひき肉、竹輪(無卵白)、油揚げ、O加工乳	なす、きゅうり、人参、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ねぎ、Oバナナ
31月	胚芽米、O食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、三温糖	鶏ひき肉、牛乳、塩抜きもすく、O加工乳	りんご、クリームコーン缶、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ

