



子どもたちの元気な挨拶と共に、新年のスタートを切りました。今年も毎日の食生活を大切に、健康な1年を過ごしたいですね。

さて、今月の給食目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるよう、ご家庭でもできることから始めてみましょう。

薄味にするおいしい工夫

① うま味を利用して満足度アップ!

煮干し、かつお節、昆布など、うま味が豊富な食材を選びましょう。これらの食材のうま味を利用すると、薄味でもおいしく食べることができます。



② 下味を工夫する!

塩やしょうゆでつけていた下味を、しょうがやカレー粉など、香りや風味のある食材に変えてみましょう。魚や肉などは臭みが取れ、よりおいしく仕上がります。



③ 調味料を計量する!

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。最初は面倒でも調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなくおいしく調理できます。



④ 見た目をおいしく仕上げる!

見た目や盛り付けなどを工夫することで、料理はおいしく感じられます。トッピングに緑黄色野菜を使うと、彩りよく仕上げることができ、栄養価もアップするのでおすすめです。



子どもの味覚を育てましょう

子どもの味覚の発達には、乳幼児期の食事が大きく影響します。

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材の味やうま味がわかりにくくなり、薄味の料理をおいしく感じられなくなります。日ごろから薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。

子どもの食事を通して、家族全員で薄味を心掛けたいですね。



<献立紹介> 具だくさんみそ汁~4人分~



- (材料)
- 煮干し 15g ・ねぎ 15g
 - 水 500cc ・みそ 大さじ2
 - 大根 80g
 - にんじん 30g
 - じゃがいも 120g
 - 白菜 80g
 - うす揚げ 20g

(作り方)

- 煮干しは、頭とはらわたを取り除き、鍋に水を入れ、30分置く。
- ①を中火にかけ、沸騰したらアクをとり、弱火にして5分煮出す。
- キッチンペーパーをザルにひいて②をこす。
- 大根、にんじん、じゃがいもはいちょう切り、白菜はざく切りにする。
- うす揚げは、油抜きして、短冊に切る。
- ねぎは、小口切りにする。
- 鍋に③のだしを入れ、④、⑤を煮る。
- ⑦が柔らかくなったら、みそで味付けし、最後に⑥を加える。

今月の目標

素材の味を知りましょう



※ 今月の献立 ※

◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『世界の味めぐり』です。
(1月は『トルコ』の献立を取り入れています。)

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	昼食	午後のおやつ		
				未満児	以上児	飲み物
4	月	かぼちやせんべい 牛乳	とりにくのみそやき・あますあえ・ひじきのために	ムーンライト		ぎゅうにゅう
5	火	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	やきそば・ちくわのてりに・みずなのごまだれ・トマト	ミニたいやき		ぎゅうにゅう
6	水	ぶくじゃが・牛乳	ななきがゆ・いりたまご・ツナこんぶあえ くらまめにまめ	プリン	プリン とんがりコーン	おちゃ
7	木	白い風船・牛乳	さかなのてんぷら・プロッコリーひたし・ごもみそしる	かおり干枚		ぎゅうにゅう
8	金	小魚家族・牛乳	さかなのてりやき・はくさいづけ あつあげとやさいのあんからめ・りんご	こくとうこめむしパン		ぎゅうにゅう
9	土	野菜せん・牛乳	バターロール・ブルーベリージャム・ほうちーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	パリンコ		グレープ ジュース
12	火	野菜ハイハイ 牛乳	とりにくのからあげ・そえやさい・トマト とうにゅうシチュー	ピーチゼリー	ピーチゼリー ゆづチーズ	おちゃ
13	水	ウエハース 牛乳	あおなごはん・さかなのにんじんやき コーンあえ・かぼちやのみそしる	こだいまいせんべい		とうにゅう いんりょう
14	木	にんじんせんべい 牛乳	さんまのゆずみそに・こまつなひたし たきあわせ・はるかオレンジ	クリケット		ぎゅうにゅう
15	金	ミレービスケット 牛乳	やきにく・こふきいも・トマト・なめこのみそしる	ヨーグルトクレープ		ぎゅうにゅう
16	土	ハイハイ 牛乳	しよくパン・いちごジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	カルシウムせんべい		りんご ジュース
18	月	ビスコ・牛乳	キョフテ・コールスロー・サラダ・コンソメスープ	じゃこせんべい		ぎゅうにゅう
19	火	ブリッツ・牛乳	やきふた・ぎゅうりのみそあえ・トマト じゃがいものみそしる	おこめリング		とうにゅう いんりょう
20	水	おこげせんべい 牛乳	カレーライス・ふくしんづけ プロッコリーの ごまだれ・パナナ	チョイス		ぎゅうにゅう
21	木	毎日果実・牛乳	とうふのうまに・かぼちやフライ・いそあえ	かまぼこチップス		ジョア プレーン
22	金	マンナビスケット 牛乳	さばのみぞれに・チンゲンサイ しろねぎのみそしる・きよほうゼリー	ふかしいも		ぎゅうにゅう
23	土	野菜家族・牛乳	バターロール・みかんジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	カルシウムしおせんべい		グレープ ジュース
25	月	かぼちやクッキー 牛乳	ムニエル・ドレッシングサラダ・ポトフ	ぼたぼたやき		やさい せいかつ
26	火	クラッカー・牛乳	とりにくのてりやき・ほうれんそうのごまあえ とうふのすましじる	みかんタルト		おちゃ
27	水	ばりばりパンキン 牛乳	こんぶごはん・ぶたにくのたつたあげ・マリネサラダ きりぼだいこんふくめに	ほしたべよ	きつねチップ	ぎゅうにゅう
28	木	エリーゼ・牛乳	えごまコロッケ・もやししょうゆあえ・トマト・にしめ	やわらかえびせんべい		ぎゅうにゅう
29	金	アスパラガスビスケット 牛乳	わふうスパゲティ・さかなのマスタードやき・そくせきづけ いちごのスティックケーキ			ぎゅうにゅう
30	土	お子様せんべい 牛乳	しよくパン・りんごジャム・ぎょうにゅうソーセージ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	ハッピーターン(ようじょう)		オレンジ ジュース

★毎週水曜は主食が出ます