

2023年1月



モモキッズ保育ルーム甲子園

あけまして、おめでとうございます。

新しく迎えた年も子ども達が元気に楽しく過ごせるように、安心・安全を心がけ、おいしい給食作りをしていきたいと思えます。

本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

1月の目標... うす味でおいしさ発見



《素材とダシを味わう、うす味》

園の給食は『和』を中心としており、調理室の朝はダシをとることから始まります。ダシをしっかりと素材そのものの味を、うす味でも美味しく食べられる事を心がけて作っています。



0～6歳頃は味覚が育つ大切な時期です。小さい頃に濃い味に慣れてしまうと、うす味を美味しく感じられなくなります。



今食べている味が、将来の味覚を作っていくといえます。

ご家庭でも塩分・化学調味料を控え、うす味を心がけましょう。味見をして「おいしい」と感じるより「物足りない」くらいがおすすめです。

～園でのうす味の工夫～

- ・かつお、昆布でしっかりダシをとり、味、風味を良くする
- ・スープは野菜をよく煮込み、うま味、甘味を出す
- ・新鮮な食材、旬の食材を使用
- ・ごま油、カレー粉など香りを利用する
- ・焼き物はこんがり、揚げ物はカラッと香ばしさを引き出す



※子どもの味覚を育てると同時に、ご家族の健康のためにも素材の味を楽しむ『うす味』に取り組んでみてください。

家庭で手軽に天然だしを活用

『ダシをとる＝身体に良い』と分かっているけど、毎回だしをとるのは時間もなくて、面倒くさいと感じてしまいます。

そこで... 作り置きで手軽に使えるダシを作ってみませんか？

- ① かつお、昆布、煮干しをミルサーや、すり鉢で粉末にします。
汁物にそのまま加え、ダシとして使ったり、ふりかけとしてごはんやサラダにかけても美味しいです。多めに作って冷蔵庫で保存しておけます。
- ② かつお、煮干しを水と一緒に一晩浸けておくだけ
うま味たっぷりのダシができます。多めに作り、冷凍しましょう。

天然だしで添加物ゼロ、うま味たっぷりのダシを活用してみてください



おむすびの日

1月17日は“おむすびの日”です。

忘れてはいけないのは、この日は阪神淡路大震災が発生した日です。大きな地震によりライフラインが止まり、寒さと暗闇の中で食べるものにも困る日が続きました。

そんな時、多くのボランティアの方々の温かい支援により炊き出しが行われ、いつでもどこでも食べられる、おむすびがたくさん届けられ、そのことがお米の大切さを見直すきっかけにもなりました。

おむすびが繋いだ人と人を“結ぶ”温かい心の象徴として1月17日が“おむすびの日”に制定されました。

いつまでも、この暖かい善意を忘れないようにしたいですね。

