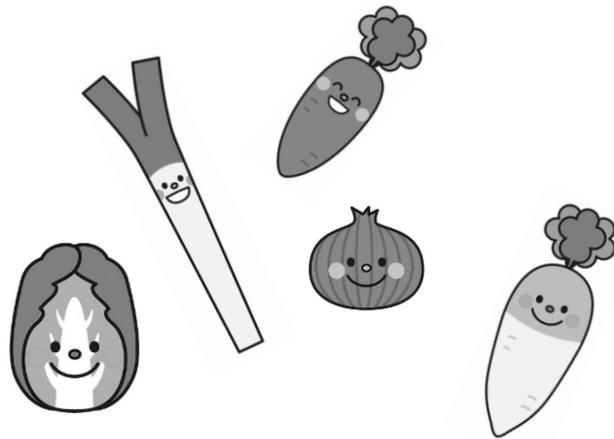


きゅう しょく 給食だより 12月号

モモキッズ保育ルーム甲子園

早いもので、今年も残り1ヶ月になりました。
ウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。
手洗いで予防と合わせて、毎日の食事にも気を配り、免疫力アップの身体づくりをしていきましょう。



～素材とだしを味わう、うす味～

園ではダシをしっかりとることで、素材とダシの味を引き出し、うす味でもおいしく食べられる、身体に良い給食作りをしています。

小さい頃に覚えた味は、大人になっても変わりません。

今、お子様が食べている味が、味覚を形成するうえで、とても重要になってきます。

濃い味付けは、味覚の発達を妨げてしまいます。化学調味料はなるべく避け、様々な食材を使用することで、旨味を引き出しましょう。

味見をした時に『おいしい』と感じる時は、味付けが濃い可能性があります。子どもが口にする食べ物は、大人にとって『物足りない』くらいにしておきましょう。

濃い味に慣れてしまうと、糖尿病や高血圧など、生活習慣病の危険もあります。味付けはできるだけうす味にし、ダシの味や素材本来の味を楽しんでいきましょう。

子どもの味覚を育てるための大切なポイントは、小さな頃から濃い味を覚えさせない事！！将来おいしく、楽しく食事ができるように、今のうちに味覚を育てていきましょう。

家庭でうす味にするポイント



旬の食材を利用する

新鮮な旬の食材は、旨味・風味が良く、うす味でもおいしく食べられます。
素材の味を生かして調理してみましょう。



天然ダシをしっかりにとって、旨味を活用する

かつお節・煮干しの粉末ダシ

ミキサーやすり鉢などで粉にして、粉末ダシを作り野菜に和えたり、汁物にダシとして入れることで、たんぱく質やカルシウムを無駄なくとることができます。

旨味があり、添加物もないので、身体にやさしく手軽に使えて、とても便利です。



昆布としいたけの合わせダシ

寝る前に水と一緒にボールやタッパーに入れて、冷蔵庫に入れておくだけ、一種類のダシに比べて旨味があり、煮物などにピッタリです。

ダシで取った昆布やしいたけも具材として使えます。

多めに作り、一回分ずつ冷凍しておくとう便利です。



ただ調味料を減らすだけでは、味がうすくなるだけです。

旬の食材などを使い、ダシを利用することで、少しの調味料でもおいしく感じるすることができます。

子どもの味覚を育てると同時に、家族の健康のため素材の味を生かした、うす味に取り組んでみましょう。