



給食だより

杉戸みちのこ保育園
令和6年 1月4日

あけましておめでとうございます。給食室一同、これからもおいしい給食を提供できるように頑張りますので本年もよろしくお願いいたします。



だしのおいしさ



だしとは簡単に言うと、食材を水に浸けたり煮出したりすることによって出る汁の総称です。かつお節・煮干し・昆布といった食材が主に使われます。食材ごとに違った風味と香りを持つだしは、あらゆる料理に対応できます。また、だしは種類によって適切な調理法や料理があります。この機会にご家庭でも本格的なだしで美味しい料理を作ってみてください。

だしの種類	料理・調理法
煮干しだし	みそ汁・炊き込みご飯・煮物・鍋など
かつおだし	だしが主役となる料理（麺類のつゆ・みそ汁・すまし汁など）
昆布だし	素材の味や香りを活かした料理（おひたし・煮物・だし巻き卵など）
あごだし	汁物料理（ラーメン・うどん・おでんなど）
椎茸だし	椎茸の風味と香りを活かした料理（めんつゆ・炒め物・煮物など）
野菜だし	主にスープ類（野菜スープ・コンソメスープ・ドレッシングなど）

〈1番だしの作り方〉

材料…かつお節 40g
 だし昆布 20g
 水 1ℓ

- ①鍋に水と昆布を入れて10分浸ける。
- ②①を弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③沸騰したら火を止めてかつお節を入れ、静かに沈むまで待つ。
- ④ガーゼやキッチンペーパーで漉したら完成。

食育活動・今月のおにぎり

11日に、らいおん組さんがだしとみそ玉作りの食育をします。だしは4種類の飲み比べをしてもらい、そのだしでオリジナルみそ汁を作り、給食で食べる予定です。今月のおにぎりは、おかかとたくあんのおにぎりです。

