



# 給食だより 1月

杉戸みちのこ保育園

令和7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、これからも子どもたちに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。

## 和食（だし）のおいしさ



「だし」とは、天然素材から「うま味」成分を抽出した液体をいいます。一口にだしといっても様々な種類があります。料理にあわせて、出汁の取り方や使用する食材を変えると料理に風味が増し美味しくなります。和食には欠かせない「だし」。

美味しい「だし」がとれていれば、味付けは控えめでも十分に満足できる優しい味付けにできます。

### I. おいしさの秘密

だしの主成分は、昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。うま味には深いコクやまろやかさ、風味があり、素材の味わいを引き出します。

#### だしの種類と旨味の特徴

風味・旨味

こってり味

あっさり味



こってり味



上品な味



あっさり上品



### 今月の世界のサラダ



#### カドカドサラダ



「ガドガド」にはインドネシア語で「ごちゃまぜ」という意味があり、いろいろな温野菜に甘辛いピーナツソースをかけて食べるインドネシア料理です。コクのあるソースが味の決め手になります。園ではピーナツは出せないで練りごまを使ったソースを作ります。

### II. 減塩効果

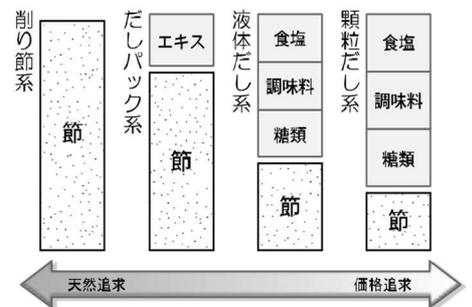
食塩の過剰摂取が問題となっています。健康に長生きするためにも、減塩を心がけましょう。だしをきかせると、20~30%も減塩することができます。子どもころから薄味に親しんでおいしく食べることは将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

### III. 好的に好む味

うま味成分の一つであるグルタミン酸は、母乳にもたくさん含まれています。その為、うま味は先天的に誰もが好む味だと言われています。



#### <だしの成分>



### IV. 「風味」は学習が必要

だしには「風味」があります。「風味」は後天的なものなので、乳幼児期から繰り返しだしに触れ、風味に慣れる必要があります。

### 食育活動

ぞう組・らいおん組でだしの飲み比べの食育を行います。

らいおん組はそのだしを使ってオリジナルみそ汁を作ってもらいます。

煮干しの頭と内臓を取り除く作業をして美味しい出汁を作ります。三種類の出汁を味わう予定です。自分の好みのだしを見つけられるといいなと思います。

