



給食だより 1月号



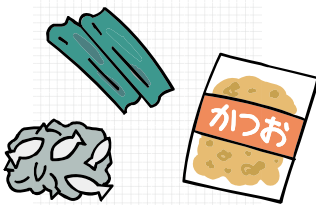
日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

その1 「うま味」

だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。



その2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」

母胎の羊水には、昆布に多く含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にもこのグルタミン酸が含まれています。このうま味成分は、生まれる前から慣れ親しんでいる味であり、先天的においしさを感じられる味といえます。

その3 「風味」

「風味」は「うま味」とは違い、後天的に獲得する嗜好です。だしの風味は日本人であれば誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしは、食経験を積み重ねる中で、感じるこころいしさです。

その4 「食文化の継承」

「だし」の味は、その土地ごとに受け継がれてきたおいしさ。日本には、だしを活用し素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理がたくさんあります。だしは、その土地ならではの食文化を支えています。



★だしの健康効果

その1 「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

その2 「肥満予防」

だしのエネルギーは、100mlでたったの3kcal程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸（うま味）が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも、満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。



その3 「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20～30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



その4 「好き嫌い予防」

人は知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります。特に食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで、新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。



だしを使うことで、野菜の水分とだしが入り替わり、野菜の苦味やえぐ味が抑えられます。格段に食べやすくなるため、野菜の摂取量アップが期待できます。野菜をたくさん食べることは、多くの生活習慣病を予防することになります。

★家庭で挑戦！だしで食育

おいしさとは、「味」「香り」「食感」「温度」「見た目」「咀嚼音」など、様々な要素と体調や環境、食経験などから決まる主観的な要素です。その中でも影響が大きいのが「味」です。「うま味」を充分に感じられる子どもに育てるために家庭で食育に挑戦しましょう。

プロの料理人は、だしを「舌全体にひろがる味」「持続性がある味」と表現します。すまし汁などを作った時には、だしだけを別に味わってみましょう。食事を味わうためには、おいしさを見つけ、余韻を楽しむことが大切です。



おいしさを見つける

口に入れたらすぐに飲み込まず、噛んで「うま味」と「風味」を味わいます。



おいしさの感じ方を学ぶ

鼻をつまんでだしを飲んでみましょう。おいしさを感じられないことがわかります。



おいしさの余韻を楽しみ、味わう

1回目と同じように味わってみてください。鼻に抜ける「風味」がおいしさにつながっていることが実感できるでしょう。

★だしパックで簡単だし



選び方：原材料に「食塩」や「調味料」が使われていない製品を選ぶこと
だしの取り方：各製品に記載された通りの分量・作り方をすること



うま味物質は、相乗効果でうま味が強くなります。市販されているだしパックは昆布・かつお節を基本として、複数の素材が原材料となっているため、うま味を充分に感じられるようになっています。塩分無添加のだしパックを使えば家庭で簡単においしいだしを取ることができます。



グルタミン酸



イノシン酸

献立表

2022年01月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
04 火	カレーライス,ごぼうサラダ,豆腐のすまし汁	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、グリーンピース(冷凍)、/ごぼう(ゆで)、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、/絹ごし豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/国産リンゴのドライフルーツ	◎牛乳,◎ミニどうぶつビスケット,牛乳,りんごドライフルーツ	543 16.8 20.2 3.9	21 金	ごはん,たらのカレー竜田揚げ,白菜の昆布和え,野菜スープ	牛乳、/ミニレービスケット、/米、/たら、食塩、こしょう、カレー粉、片栗粉、油、/はくさい、にんじん、塩こんが、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、さつまいも、砂糖、バター、	◎牛乳,◎ミニレービスケット,牛乳,さつまいも,りんごの甘煮	393 15.8 8.8 2.8
05 水	ごはん,ポークチャップ,キャベツのごま和え,コンソメスープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/豚肉(肩)、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、油、チーズ、	◎牛乳,◎おやさいせんべい,牛乳,チーズマフィン	491 18.4 16.9 2.4	22 土	ごはん,かぼちゃのそぼろあんかけ,ブロッコリーのマヨネーズあえ,みそ汁	牛乳、/ビスコ、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,◎ビスコ,牛乳,チーズ,ビスコ	461 14.6 14.5 4.1
06 木	鮭の三色丼,大豆とひじきのサラダ,野菜スープ,りんご	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、いんげん(ゆで)、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎きなこフィンガービス,牛乳,青のりポテト	425 16.8 11.8 5.3	24 月	ごはん,鮭フライ,キャベツとりんごのサラダ,田舎スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/さけ、食塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、酢、油、食塩、干しぶどう、/鶏ひき肉、たまねぎ、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/ホットケーキ粉、干しぶどう、砂糖、油、水、	◎牛乳,◎おこめリング,牛乳,レーズン,スコーン	549 17.3 15.3 2.6
07 金	中華丼,にんじんのごま和え,たまごスープ	牛乳、/ミニレービスケット、/米、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ、豚肉(もも)、しょうが、にんにく、ごま油、中華だしの素、水、食塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/にんじん、すりごま、しょうゆ、ごま油、/なら、木綿豆腐、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵、/牛乳、/米、かつおだし汁、食塩、だいこん、にんじん、さといも(冷凍)、コーン(冷凍)、ほうれんそう(冷凍)、はくさい、かぼちゃ	◎牛乳,◎ミニレービスケット,牛乳,七草粥	408 16.5 11.4 3.1	25 火	ロールパン,スペイン風オムレツ,ゆで野菜,ミネストローネスープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/ロールパン、/卵、食塩、こしょう、油、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ハム、油、食塩、ケチャップ、/ブロッコリー、食塩、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、にんにく、トマトピューレ、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり、	◎牛乳,◎ミニどうぶつビスケット,牛乳,とりそぼろごはん	448 18.2 14.9 2.8
08 土	ピピンバ,ポテトサラダ,洋風わかめスープ	牛乳、/ビスコ、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳,◎ビスコ,牛乳,チーズ,ビスコ	449 14.7 16.1 2.5	26 水	ごはん,豚肉のすき焼き風煮物,みそ汁,パナナ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/パナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳,◎おやさいせんべい,牛乳,ごまドーナツ	500 17.6 16 3.8
11 火	ごはん,オーロラチキン,野菜スープ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/鶏もも肉、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、にんじん、ピーマン、ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ゆであずき缶、水、焼ふ、	◎牛乳,◎ミニどうぶつビスケット,牛乳,お麩のぜんざい	446 15.2 10.8 2.8	27 木	ごはん,アジのパン粉焼き,コールスローサラダ,豆腐スープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/あじ、酒、食塩、マヨネーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、油、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,◎きなこフィンガービス,牛乳,マカロニ,きな粉	440 19.9 12.6 2.9
12 水	ちゃんぽんラーメン,パンパング,みかん	牛乳、/おやさいせんべい、/ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんじん、万能ねぎ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、水、牛乳、/鶏ささ身、食塩、酒、きゅうり、油、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま、/みかん、/牛乳、/ロールパン、油、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎おやさいせんべい,牛乳,あげきなこぱん	429 19.2 14.6 3.9	28 金	わかめ御飯,凍り豆腐のクリーム煮,きゅうりのゆかりあえ	牛乳、/ミニレービスケット、/米、炊き込みわかめ、/凍り豆腐、鶏ひき肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、バター、水、洋風だしの素、牛乳、食塩、片栗粉、/きゅうり、しそふりかけ、/牛乳、/さつまいも、油、砂糖、水、食塩、	◎牛乳,◎ミニレービスケット,牛乳,さつまいも,かりんとう	445 15.4 13.7 2.5
13 木	ごはん,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,中華スープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ごま油、/牛乳、/パナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳,◎きなこフィンガービス,牛乳,パナナヨーグルト	441 17.9 14.2 2.9	29 土	ごはん,肉じゃが,みそ汁,オレンジ	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳,◎ウエハース,牛乳,ほうれんそう,蒸しパン	441 14.7 14.1 2.8
14 金	食パン,ポークビーンズ,野菜スープ,オレンジ	牛乳、/ミニレービスケット、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールトマト詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳,◎ミニレービスケット,牛乳,納豆ごはん	455 18.5 12.6 5	31 月	ごはん,鶏のちゃんちゃん焼き風,ゆかりじゃがいも,すまし汁	牛乳、/おこめリング、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳,◎おこめリング,牛乳,りんごのコンポート	383 16.5 8 3.2
15 土	ごはん,松風焼き,ほうれん草とツナのあえ物,かぼちゃのおすまし	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳,◎ウエハース,牛乳,ほうれんそう,蒸しパン	518 19.4 15.7 3.4					
17 月	ごはん,さけのムニエル,粉ふき芋,人参の甘煮,野菜スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおのり、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳,◎おこめリング,牛乳,チーズ,ホットケーキ	459 19.7 12.6 2.2					
18 火	ごはん,タンドリイチキン,ほうれん草の磯あえ,ちんげんさいのスープ,パナナ	牛乳、/ミニどうぶつビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/パナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、黒ごま、	◎牛乳,◎ミニどうぶつビスケット,牛乳,セサミスティック	441 17.4 10.3 2.8					
19 水	ごはん,凍り豆腐と鶏肉の煮物,ほうれん草の納豆あえ,みそ汁	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、なら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、オレンジ、りんご、砂糖、	◎牛乳,◎おやさいせんべい,牛乳,フルーツヨーグルト	430 20.1 10.9 4.5					
20 木	ごはん,豆腐バーグのあんかけ,もやしとピーマンの和え物,みそ汁	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油、/ごまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳,◎きなこフィンガービス,牛乳,ツナパン	477 18 15.7 2.6					

献立や食材は事情により変更する可能性もあります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。