



給食だより

入園から1ヶ月経ち、気持ちの良い季節になりましたね。進級してときどきしていた子どもたちも徐々に慣れ、給食もおかわりする姿が見られるようになってきました。

★5月の予定

15日：こどもの日献立 黄飯、ふわふわすり身団子、のり和え、のっぺい汁、ちまき

黄飯は、小豆の代わりにくちなし、黒豆を使って黄色く作ったお祝いごはんです。赤飯と同様に邪気を払うといわれ、健康を願って食べます。

そらまめのさやむき 随時



★豆知識コーナー★だしについて

もとは食品を煮出した「煮出し汁」の略語からきているようです。「だし」にはうまみや栄養が溶け出しているため、風味がよく食材の持ち味が高まりおいしさが増します。塩味を引き立てて美味しさをアップさせるほか、酸味や苦味を和らげる効果もあります。濃い味付けに慣れないようにうま味を活用しましょう。

食材によりうま味の成分が異なり、かつおや肉類はイノシン酸、昆布や野菜はグルタミン酸、干しいたけやきのこにはグアニル酸、貝類にはコハク酸が多く含まれます。昆布とかつお、野菜と肉などうま味成分は複数組み合わせることでおいしさがさらに増します。昆布は沸騰直前に取り出す、煮干しは頭とワタを取り除くなどと言われていますが、家庭でつくる出汁には必要ありません。食材を活用し濃いだしを取るためにしっかり活用しましょう。

だしの取り方

保育園ではすまし汁・赤だしには昆布と鰹だし、味噌汁には昆布、煮干し、かつおだしを使用しています。

【材料】 水1L、カット昆布1枚(10cm角)、かつお厚削り節10~12g

【取り方】①鍋に水をはり、昆布を水の中に入れる。

②弱めの火で30分位かけてゆっくり煮出し、沸騰したらかつお節を加えてさらに15分~30分煮出す。

【給食レシピ】 肉じゃが

みんな大好きな肉じゃが、野菜をやわらかく煮て、野菜の甘みを生かし優しい味付けに仕上げています。

●材料(4人分)

豚こま肉(肩ロース薄切り) 200g

玉ねぎ 100g

人参 80g

じゃが芋 300g

糸こんにゃく 20g

いんげん 15g

・だし汁 適量

・さとう 小2

・醤油 大1弱

・塩 適量

●作り方

①肉は一口大(2×2cm)、玉ねぎは半分に切ったものを3等分にしてくし切り、人参、じゃがいもは小さめの乱切りにする。いんげんは斜め切りにして下茹で、人参はあらかじめレンジかゆでて軽く加熱しておきます。

糸こんにゃくは1~2cmくらいに切りゆでてあくを抜いておきます。

②大きめの鍋に肉、塩を入れ炒める。さらに玉ねぎを入れて炒め、人参、じゃがいも、糸こんにゃくを入れて炒め、だし汁を具がひたるくらい、さとう、醤油を入れ落し蓋をして煮込む。

④具がやわらかくなったらいんげんを入れてひと煮立ちさせる。

