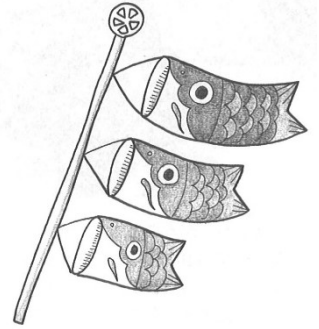


給食だより

29年5月



5月のテーマ：薄味でおいしく食べよう！

～薄味でもおいしく食べるポイント～

① 鮮度のよい食材を使う

食材が新鮮であれば、濃い味をつけない方がその持ち味が生かされます。旬の時期は風味も良く、栄養的にも充実しています。

② 味を効かせる

薄味料理として欠かせない調味料に酢があります。酸味の苦手な人はだし汁で割るとまろやかな味になります。酢の他にレモン、柚子、だいたい、カボス、スダチなどのかんきつ類はさわやかさを加えてくれます。和え物やサラダ、南蛮漬けなどに利用しましょう。



③ 香辛料をアクセントに使う

香辛料の辛さは食塩の辛さと性質が違うので味付けのアクセントとして使います。きらら保育園でも生姜やカレー粉など、子どもの味覚に合わせた分量を使用しています。



④ 油を上手に使う

揚げ物は高温で全体的に加熱するので、うま味が食材の中に保たれ、また香ばしさも加わるため、減塩料理には適した料理法です。

⑤ うま味を効かせる

かつお節と昆布などでだしをとって、汁物や煮物、和え物に使用すると、塩分が少量でも美味しい料理を作ることができます。きらら保育園では献立によってかつお節や昆布でだしをとっています。

⑥ 作り立てを食べる

冷たいものは冷たく、熱いものは熱いうちにと適温で食べるようにしましょう。



絵本で食育「ぐりとぐらとすみれちゃん」



《ほくらの なまえは ぐりとぐら このよで いちばん すきな
のはおりょうりすること たべること ぐり ぐら ぐり ぐら》

と歌うとおり、料理上手のぐりとぐらですが、この絵本には野菜作りの楽しさがぎゅっと詰まっています。ある春の朝、ぐりとぐらが庭の畑で、にんじんの葉を間引いたり、いんげんに支柱を立てたりと野菜を育てている場面から始まります。朝のすがすがしい空気、土のいい匂いが、こちらまで伝わってくるようです。そんな所へ、ちょうど大きなかぼちゃを持ったすみれちゃんという女の子が遊びに来るのです。そのうちに、森の動物もやってきて、かぼちゃ料理を作るのですが、その美味しそうな料理の数々に、みているこちらが圧倒されてしまいますよ!!またきらら保育園でも、子どもたちと相談して夏野菜の苗を用意し、栽培・観察・水やり・収穫・クッキングと食育に繋がるような活動を展開します。子ども達からの話を楽しみにしててくださいね。

