



2022/1月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	土	年末年始休園	
2	日		
3	月		
4	火		
5	水	キッズビビンバ、中華コーンスープ、みかん	牛乳、野菜蒸しパン
6	木	ジャムパン、豆乳クリームシチュー、ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ、フルーツ	牛乳、豆腐団子
7	金	ごはん、大豆と揚げじゃが芋の煮物、小松菜とコーンのあえもの、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、蒸しまんじゅう
8	土	親子丼、白菜のごま酢あえ、大根とえのきのみそ汁、りんご	牛乳、大学芋
9	日		
10	月	<成人の日>	
11	火	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、きゅうりといり卵のサラダ、白菜となめこのみそ汁	牛乳、オレンジゼリー ビスケット
12	水	もち(きなこ・のり・あんこ)、けんちん汁、みかん	牛乳、ホイップクリームパン
13	木	パン、メンチカツ、大根サラダ、かぼちゃスープ	牛乳、わかめおにぎり
14	金	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、ひじきとほうれん草のサラダ、石狩鍋風汁	牛乳、バナナハードケーキ
15	土	ごはん、肉じゃが、小松菜のおかかあえ、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、おからドーナツ
16	日		
17	月	さばのそぼろごはん、ほうれん草ともやしあえ、鶏肉と冬野菜のみそ汁、りんご	牛乳、黒糖蒸しパン
18	火	ごはん、鶏つくねのあんかけ、かぼちゃのごまマヨネーズ、五目かき玉汁	豆乳ココア、プリン ビスケット
19	水	厚揚げカレー、ブロッコリーの三色サラダ、みかん	牛乳、クラッカーサンド
20	木	パン、さけの香草揚げ、ポテトサラダ、野菜コーンスープ	牛乳、豆おにぎり
21	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、ほうれん草のナムル、はるさめとえのきのすまし汁	牛乳、フルーツ白玉
22	土	プルコギ丼、チンゲン菜の中華あえ、大根とあげのみそ汁	牛乳、蒸し芋
23	日		
24	月	ごはん、白身魚の五目あんかけ、かぼちゃの甘煮、豆腐と青菜のみそ汁	牛乳、レモンケーキ
25	火	ごはん、擬製豆腐、キャベツのツナあえ、じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳、豆乳もち
26	水	菜飯鮭おにぎり、けんちんうどん、みかん	牛乳 かぼちゃのもちもちパン
27	木	パン、チキンナゲット、ゆで野菜、青菜スープ	牛乳、白玉ぜんざい
28	金	ごはん、肉豆腐、ほうれん草のおかか和え、わかめといものみそ汁	牛乳、鮭ごまおにぎり
29	土	中華丼、はるさめサラダ、しいたけと豆腐のとろみスープ	牛乳、豆蒸しパン
30	日		
31	月	さつま芋ごはん、鮭の変わり西京焼き、小松菜のごま和え、大根とあげの煮物風汁	牛乳、にんじんケーキ

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

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。



★家庭で挑戦！だしで食育

おいしさとは、「味」「香り」「食感」「温度」「色や形などの見た目」「咀嚼音」など、様々な要素と、食べる側の体調や環境、個々の食経験などから決まる主観的な要素です。その中で、最もおいしさへの影響が大きいのが「味」です。「うま味」を十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。

★だしパックで簡単だし

ポイント! 選び方: 原材料として「食塩」又は「調味料」が使われていない製品を選ぶこと。だしの取り方は各製品に記載された通りの分量・作り方をすること。

利点! うま味物質は、単独よりも組み合わせると、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・かつお節を基本に複数の素材が原材料となっているため、うまみを十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い簡単においしいだしをとりました。

旨み効果

×
グルタミン酸

×
イノシン酸

●プロの料理人は、だしの味を「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、10回ぐらい噛んで「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。おいしさが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。