



子どもたちの元気な挨拶とともに、新年のスタートを切りました。今年も日々の食生活を大切に、健康な1年を過ごしたいですね。

さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるよう、ご家庭でもできることから始めてみましょう。

★今月の目標★
素材の味を知りましょう

薄味でもおいしくするコツ！

うま味を利用して満足度アップ！

煮干し、かつお節、昆布など、うま味が豊富な食材を活用しましょう。これらの食材のうま味を利用すると、薄味でもおいしく食べることができます。



下味を工夫する！

塩やしょうゆでつけていた下味を、生姜やカレー粉など、香りや風味のある食材に変えてみましょう。魚や肉などは臭みが取れ、よりおいしく仕上がります。



調味料を計量する！

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。最初は面倒でも調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなくおいしく調理できます。



料理は適温にする！

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



子どもの味覚を育てよう

小さい頃から濃い味付けに慣れてしまうと、素材の味やうま味がわかりにくくなり、薄味の料理をおいしく感じられなくなります。日頃から薄味にすることで、味覚の発達を促すことができます。家族で一緒に薄味を心がけたいですね。

<献立紹介> 豆腐のうま煮

～4人分～

(材料)

• むきえび	100g
• 酒(下処理用)	適量
• にんじん	1/6本
• しめじ	1/8株
• 木綿豆腐	320g
• ねぎ	1/3本
• 油	適量
• 生姜	1かけ
• 水	120ml
• 中華スープの素	小さじ1・1/2
• 砂糖	小さじ1
• しょうゆ	大さじ1/2
• 酒	小さじ1
• 片栗粉	小さじ2
• ごま油	適量

- ① えびは酒をふりかけてよくもみ、水洗いし水気を切る。
- ② にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油と刻んだ生姜を入れて火にかけ、①と②を入れて炒める。
- ④ ③にAを加えて煮立たせ、一口大に切った木綿豆腐を加える。
- ⑤ ④が再び煮立ったら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

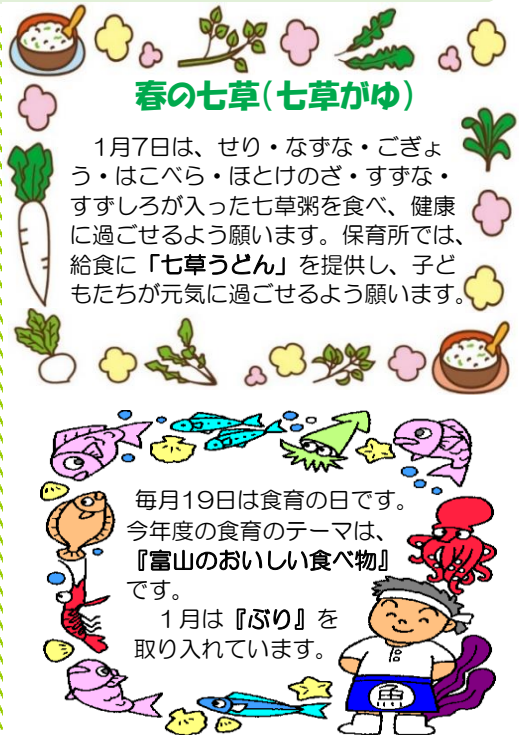
★ごま油を加えることでうま味が増します

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろが入った七草粥を食べ、健康に過ごせるよう願います。保育所では、給食に「七草うどん」を提供し、子どもたちが元気に過ごせるよう願います。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

1月は『ぶり』を取り入れています。



1月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
4	水	ポーロ お茶	七草うどん 鶏肉のみそ焼き 即席漬	かおり千枚きになる野菜	かおり千枚きになる野菜
5	木	こめせんべい 牛乳	ごはん 鮭のカレー揚げ ブロッコリーのごまだれ じゃがいものつや煮	ラングリー牛乳	ラングリー牛乳
6	金	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん 焼肉 こふきいも コンソメスープ チェリーかん	ムーンライト牛乳	ムーンライト牛乳
7	土	小魚家族 牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	カステラ グレープジュース	カステラ グレープジュース
10	火	野菜せん 牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 大根サラダ 白玉麩のすまし汁	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
11	水	エリーゼ(ミルク) 牛乳	★昆布ごはん 魚のにんじん焼き コーン和え 大根の味噌汁	カルシウム塩せんべい 牛乳	カルシウム塩せんべい 牛乳
12	木	じゃこせんべい 牛乳	食パン ささみフライ チンゲンサイひたし トマト クリームシチュー	おこめリング ココアミルク	おこめリング ココアミルク
13	金	クラッカー 牛乳	ごはん 厚焼卵 甘酢和え わかめスープ	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリー 一粒チーズ お茶
14	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	ドーナツ オレンジジュース	ドーナツ オレンジジュース
16	月	白い風船(ミルク) 牛乳	スパゲッティナポリタン ムニエル ドレッシングサラダ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳
17	火	ポーロ 牛乳	ごはん 豆腐のうま煮 ちくわのカレー揚げ ブロッコリーひたし	ソースせんべい 野菜生活	きらず揚げ 野菜生活
18	水	さくふわせんべい 牛乳	★ゆかりごはん 干草焼き 塩きゅうり さつま汁 はるかオレンジ	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
19	木	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き もやししょうゆ和え トマト かきたま汁	プリッツ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳
20	金	マンナビスケット 牛乳	ごはん ◇ぶりのたつた揚げ 小松菜のごま和え 炊き合わせ	おととと豆乳飲料	おととと豆乳飲料
21	土	ぷくじゃが 牛乳	★食パン みかんジャム 棒チーズ 牛乳	バームクーヘン りんごジュース	バームクーヘン りんごジュース
23	月	にんじんせんべい 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ほうれんそうひたし 肉豆腐	チョイス 牛乳	チョイス 牛乳
24	火	クリケット 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ そえ野菜 トマト 豆腐の味噌汁	やわらかえびせんべい ココアミルク	パリパリえびせんべい ココアミルク
25	水	ミレービスケット 牛乳	★カレーライス 豆苗のナムル 福神漬け ミニパン缶	おからケーキ 牛乳	おからケーキ 牛乳
26	木	クラッカー 牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 白菜漬 煮しめ	焼き芋 牛乳	焼き芋 牛乳
27	金	ウエハース 牛乳	食パン ミートボールケチャップからめ ブロッコリー 野菜のスープ煮	まがりせんべい ジョア マスカット	まがりせんべい ジョア マスカット
28	土	ハイハイ 牛乳	★食パン いちごジャム 型抜きチーズ 牛乳	マドレーヌ グレープジュース	マドレーヌ グレープジュース
30	月	たべっ子おやさい 牛乳	食パン ツナ入りオムレツ 小松菜ひたし じゃがいものベーコン煮	プリン お茶	プリン ウエハース お茶
31	火	かぼちゃポーロ 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 水菜のごまだれ 厚揚げと野菜のあんからめ	げんじパイ 牛乳	げんじパイ 牛乳