



給食だより 5月



令和5年度 5月

季節の変わり目となり、鼻風邪や咳などが流行る時期になります。
たくさん遊んでたくさん食べて元気な身体を作っていきましょう。



◆ 端午の節句 こどもの節句 ◆

5月5日はこどもの日「端午の節句」です。

こいのぼりや武者人形よろいかぶとを飾り、柏もちやちまきを食べて、
男の子の成長を祝う行事です。

またこの日は「しょうぶの節句」ともいわれます。

『 柏もち 』

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、
家が絶えない、後継者が絶えることがないという
縁起の良い木として考えられてきました。

柏の葉は香りが強いので、邪気を払うといわれています。



だしってすごい！

味覚には、「甘味」「塩味」「うま味」「酸味」「苦味」の5つの種類があります。
和食の基本となるだしには「うま味」が含まれています。かつお節・煮干し・昆布などからとれるだしは、それぞれ特有のうま味成分をもっています。味覚が形成し始める子どもの頃から、食材のだしの「うま味」を活かして薄味に調理し、美味しく食べられる習慣を身に付けることが大切です。また、「うま味」を有効活用することで、少ない調味料でも美味しく食べられて、「減塩」にも繋がります。今回は特にうま味を強く感じる「かつお節」と「昆布」の合わせ出汁の作り方について紹介します。

★材料

- ◎水…800cc ◎昆布…約 15g
- ◎かつお節…約 25g



★だしのとり方

- ① 昆布の表面をかるく拭き取る。鍋に水と昆布を入れ 30 分程置く。
 - ② ①を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
* 昆布を沸騰させてしまうと粘りがでてしまうので注意
 - ③ ②にかつお節を入れ、再沸騰したら火を止め、鰹節が沈むのを待つ。
 - ④ ③をペーパーや茶こしなどで濾して完成
- ★おすすめ★ お茶パックにかつお節を入れておくことで、濾す必要がなくなります！



うま味を使った「和風ポトフ」

◎材料(3～5歳時:1人前)

- 鶏肉 … 30g
- キャベツ … 15g
- じゃがいも … 40g
- 濃口醤油 … 1g
- たまねぎ … 30g
- だし汁 … 適量
- にんじん … 20g

◎作り方

- ① 野菜・鶏肉は食べやすい大きさに切る
- ② だし汁に①を加え柔らかく煮る。
柔らかくなったら濃口醤油を加え仕上げる。

