



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！

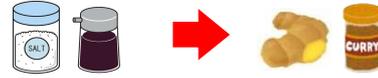
うま味を利用して満足度アップ！

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ましょう

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。家族と一緒に薄味を心がけたいですね。

<献立紹介>

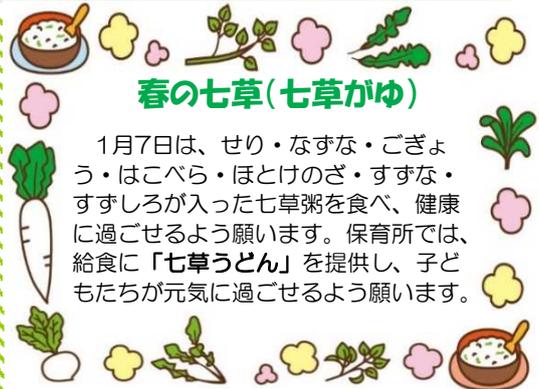
豆腐のうま煮 ~4人分~

(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
・中華入りの素	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、水溶き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になります。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になります。



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

◇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	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん 焼肉 粉ふきいも コンソメスープ チェリー缶	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
5	木	こめせんべい 牛乳	ごはん 魚のにんじん焼き ブロッコリーのごまだれじゃがいものつや煮	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
6	金	野菜ポーロ 牛乳	七草うどん 鶏肉のみそ焼き 即席漬 黒豆煮豆	かおり千枚 きになる野菜	かおり千枚 きになる野菜
7	土	小魚家族 牛乳	クロワッサン チーズかまぼこ 牛乳	サラダせんべい グレープジュース	サラダせんべい 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 かぼちゃのうま煮	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 鮭のカレー揚げ コーン和え 麩のすまし汁	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 豆乳シチュー	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	まあるいクラッカー 牛乳	ごはん 厚焼卵 甘酢和え ひじき炒め煮	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	クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	手塩屋 オレンジジュース	手塩屋 オレンジジュース
16	月	ポーロ 牛乳	ごはん 豆腐のうま煮 蒸しちくわ 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
17	火	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	黒糖蒸しパン 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
18	水	さくふわせんべい 牛乳	ゆかりごはん 千草焼き 塩きゅうり れんこんのそぼろ煮 はるかオレンジ	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい 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 具だくさんみそ汁	ブリッツ 牛乳	さつまいもチップ グレープゼリー 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	焼菓子 豆乳飲料	焼菓子 豆乳飲料
21	土	ぶくじゃが 牛乳	クロワッサン 棒チーズ 牛乳	雪の宿 りんごジュース	雪の宿 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 高野豆腐のすきやき	やわらかえびせんべい 牛乳	やわらかえびせんべい 牛乳
24	火	鮎ぼうろ 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ そえ野菜 トマト 煮しめ	チョイス ココアミルク	チョイス ココアミルク
25	水	ミレービスケット 牛乳	冬野菜カレー 豆苗のナムル 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 豆腐のみそ汁	塩カラメルポテト 牛乳	塩カラメルポテト 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	かまぼこチップス ジョア マスカット	かまぼこチップス ジョア マスカット
28	土	ハイハイ 牛乳	クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	カルシウムせんべい (ごま) グレープジュース	カルシウムせんべい (ごま) グレープジュース
30	月	かぼちゃポーロ 牛乳	ごはん 鮭のバター焼き 水菜のごまだれ 厚揚げと野菜のあんからめ	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい 牛乳
31	火	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 じゃがいものトマトジュース煮	プリン お茶	プリン 星たべよ お茶