

たのしいきゅうしょく



まるに保育所

2014年 12月号

No. 45

今年の冬至は22日です

冬至は太陽が1年中で最も南に傾き、日照時間が最も短くなる日です。この日にかぼちゃやあずき団子を食べたり、ゆず湯に入って無病息災を祈る習慣があります。ビタミンが豊富なかぼちゃは、カゼの予防にピッタリ。かぼちゃは夏野菜ですが、保存がきくため野菜が少ない冬の重要な栄養源だったようです。保育所では冬至の22日に給食で「かぼちゃのいとこ煮」を食べます。」かぼちゃとあずきで、カゼに負けない冬を過ごしましょう！

出汁(だし)とは、様々な材料を煮出したり、水に浸して旨味成分を抽出した汁のことです。日本料理では「かつおと昆布のだし」「こぶだし」「かつおだし」「煮干しだし」「しいたけだし」などがあります。だしをきかすことによって、調味する際に入れる食塩の量を減らすことができます(しょうゆ・みそ等)お子さんが濃い塩味に慣れてしまわないように今一度、だしについて考えてはいかがでしょうか。

かつおぶしのだし汁

●材料●

かつお節…12～16g
(水の2～4%)

水…750ml

●作り方●

- 1 鍋に水を沸騰させる
- 2 沸騰直前にかつお節を入れる
- 3 再び沸騰したら火を止める
- 4 かつお節が沈むのを待つ
- 5 キッチンペーパーなどでこしてできあがり

煮干しのだし汁

●材料●

煮干し…15～20g
水…700ml

●作り方●

- 1 煮干しは頭とはらわたをとり、背ワタにそって2つに裂く
- 2 鍋に1と水を入れフタをせず7～8分弱火で煮る
- 3 しっかり味が出たらペーパーなどでこす

だし汁がよくきくことで美味しくなる料理はたくさんあります。みそ汁、すまし汁、煮物、鍋、炊き込みご飯、麺類の汁、だし巻き卵など。ぼら、きく、さくら組さんはダシのお話をクッキングなどでしています。まずは親子でだし汁を作りみそ汁作りを楽しんではいかがでしょうか。



よていこんだて



1・月	ちくわと鶏みそ煮・大根とわかめの酢の物・白菜のみそ汁	げんこつ揚げ
2・火	とん汁うどん・ひじきときゅうりのサラダ	お菓子
3・水	マカロニグラタン・ナムル・じゃがたまスープ	うどんかりんとう
4・木	揚げ魚のレモン風味・ブロッコリーサラダ・野菜スープ	サモサ
5・金	うの花の炒り煮・コーンフレークチキン・すまし汁	ドーナツ
6・土	ハヤシライス・コールスローサラダ	
8・月	五目煮・白菜のごま和え・中華スープ	クッキー
9・火	焼きビーフン・鶏肉のさっぱり煮・けんちん汁	キャラメルポテト
10・水	☆☆☆予行練習おかず入り弁当☆☆☆	お菓子
11・木	魚のオーロラ煮・ほうれん草のおかか和え・みそ汁	チーズチップ
12・金	手作りがんものあんかけ・わかめの甘酢和え・みそ汁	フレンチトースト
13・土	マーボー豆腐・春雨スープ	
15・月	厚焼き卵・ほうれん草ののり酢和え・白菜のみそ汁	マシュマロおこし
16・火	ナポリタン・海藻サラダ・コンソメスープ	お菓子
17・水	☆☆☆12月生まれのお友達のお誕生日会☆☆☆	誕生日ケーキ
18・木	魚の照り焼き・ひじきサラダ・みそ汁	クッキー
19・金	☆☆☆おもちつき(ご飯はいりません)☆☆☆	誕生日ケーキ
20・土	カレー・マカロニサラダ	
22・月	かぼちゃいとこ煮・白和え・みそ汁	お菓子
24・水	タンドリーチキン・白雪サラダ・ビーフシチュー	ブラウニー
25・木	ピカタ・ほうれん草のたくあん和え・みそ汁	きなこもち
26・金	ポークビーンズ・キャベツのごまマヨあえ・スープ	お菓子
27・土	中華丼・中華スープ	
29・月	年越しうどん・豚肉柳川風	おにぎり