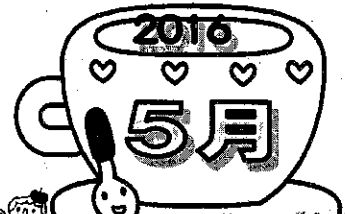


パクパクだより



豊橋保育

新緑が美しい季節となりました。新年度が始まって1ヶ月が経ち、生活が少し落ち着いてきた頃かと思えます。お子さんの様子はいかがですか？新しい生活に疲れがたまる時期かもしれません。早めに就寝して身体を休める、または思いっきり身体を動かしてリフレッシュする、などお子さんの様子を丁寧に見て対応をしてあげてください。

「だし」を取ってみよう！

今回のパクパクだよりは「だし」についてです。

だしの種類は幅広く、和食・洋食・中華等、料理によって材料となる食材が異なります。今回は「だし」のなかでも和食に用いられる「だし」についてお話します。ご家庭で煮ものやお味噌汁などを作る際、だしはどのようなものを使用していますか？手軽な顆粒だしを使っている方、かつお節等からだしを取る方、様々かと思えます。認定こども園・保育園の給食では、和食のときには、煮干しやかつお節でだしをとっています。給食室から香ってくる、だしのいい香りに思わず鼻をクンクン...今日の給食は何かな？と食欲をそそります。和食に使われるだしの材料はいくつかありますが、顆粒だしに比べコストがかかり、また手間もかかります。しかし、だしをしっかりととることでうまみが出て、塩分や調味料を減らすことができます。

素材本来の味を味わえるだし。一度チャレンジしてみませんか？



和風だしに使われることの多い食材には、かつお節、昆布、煮干し、椎茸があります。それらのみでだしをとることもあれば、2つを組み合わせて合わせだしとすることもあります。味の好みや作る料理によって使い分けをします。“だしがら”は細かく刻んで、砂糖、しょうゆ、みりんなどで煮詰め、ふりかけにしてみてはいかがでしょうか？

だしがとれたら、お子さんと一緒にだしの味を味わってみてください。だしの味の味をお子さんはどんな風を感じるのか、反応が楽しみです。



かつおだしのとり方

＜4人分のお味噌汁を作る場合＞

・水 800cc ・花かつお 40g

- ① 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ② 花かつおを入れて火をつけ、弱火で1分ほどしたら火を止める。
- ③ 花かつおが鍋底に沈むまで少しおいておき、ざるで漉す。



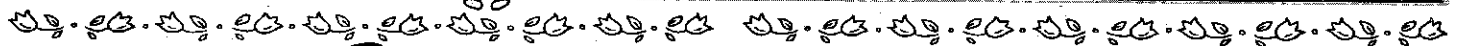
※厚削りを使う場合は、7～8分ほどアクを取りながら煮だします。煮だすので、水分の蒸発を考え、出来上がり量よりも多めの水を用意します。

合わせだしのとり方

＜4人分のお味噌汁を作る場合＞

・水 800cc ・花かつお 25g ・昆布 8g (10cm角)

- ① 鍋に昆布を入れて30分以上浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り除く。沸騰したら火を止める。
- ③ 花かつおを入れて火をつけ、弱火で1分ほどしたら火を止める。
- ④ 花かつおが鍋底に沈むまで少しおいておき、ざるで漉す。



保護者の方のなかには、お子さんの食が細いことや偏食などをご心配されている方もいるのではないのでしょうか？ご家庭ではなかなか食べられないお子さんも、「集団のちから」で少しずつ給食を食べられるようになることがあります。温かく見守ってあげてくださいね。

豊橋市役所保育課 松井

給食献立紹介 「レアチーズフルーツ」

＜4人分の分量と切り方＞

| | |
|------------|------|
| クリームチーズ | 80g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| プレーンヨーグルト | 80g |
| りんご (一口大) | 1/4ケ |
| 黄桃缶 (一口大) | 60g |
| パイン缶 (一口大) | 60g |
| クラッカー | 12枚 |

- ① クリームチーズは常温にしておく。
- ② クリームチーズに砂糖を加え混ぜる。
- ③ プレーンヨーグルトを少しずつ加え混ぜる。
- ④ 切った果物とチーズクリームを合わせ、クラッカーにのせる。