

パクパクだより



新緑が美しい季節となりました。4月が始まり1ケ月経ち、生活が落ち着く頃かと思えます。お子さんは園生活に慣れましたか？そろそろ新しい生活の疲れが出るかもしれません。こんな時こそ昼間は身体をしっかりと動かして活動し、夜は早めに就寝し生活リズムが乱れないように心がけましょう。お子さんの様子を細かく見て対応できると良いですね。

手作り出汁（だし）のはなし



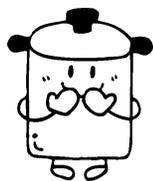
みなさんは自宅で「出汁（だし）」をとりますか？出汁の種類は様々あり、和食・洋食・中華等、色々な料理に欠かせないものです。今回は和食に使われる「出汁」についてのお話です。ご家庭で煮ものやお味噌汁などを作る際、出汁はどのようにとりますか？顆粒だしを使用する方、かつお節や煮干しから取る方など様々かと思えます。保育園・認定こども園の給食では、和食のときには、主にかつお節や煮干しから出汁をとります。午前中に給食室から香る、出汁のいい香りに思わず「今日はな～に？」と調理員さんに聞いたりして、給食を楽しみに待ちます。和食に使われる出汁の材料はいくつかありますが、かつお節や煮干しで出汁をとる場合、顆粒出汁に比べて手間やコストがかかります。しかし、自然にある食材から丁寧に取ることですまみが抽出でき、このうまみを美味しい味として感じるため、出来上がりの塩分量を減らすことができます。おとなも美味しく食べることができ健康にもつながる「出汁」です、自宅で一度チャレンジしてみませんか？



和風出汁をとる食材は、かつお節、昆布、煮干し、椎茸などがあります。

1種類のみで出汁をとることもあれば、2種類を組み合わせ「合わせ出汁」とすることもあります。

出汁は複数の食材でとる方がうま味が増えて美味しくなると言われます。また、作る料理によって相性が良い食材があり、使い分けをします。まずは、一度お子さんと一緒に出汁のみを味わってみて下さい。お子さんの反応が楽しみです！



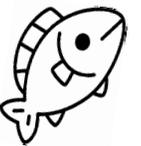
かつお出汁の作り方

《例：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、キッチンペーパーやザルでこす。

※厚削りで出汁をとる場合は、7～8分ほど煮だします。途中の水分の蒸発を考え、出来上がり量よりも多めの水を用意します。



合わせ出汁の作り方

《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 鍋に水と昆布を入れて30分以上浸す。
- ② 鍋を火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ ②に花かつおを加え、弱火で1分ほど煮出して火を止める。
- ④ 花かつおが鍋底に沈むまで少しおいてからこす。



今回の献立紹介は「みそ汁」です。

みそ汁は、具沢山にすることで立派な「おかず」になります。

色々な食材を入れると野菜を多く食べることができるので、体に必要な栄養を手軽に摂ることができます。美味しい出汁をとって作ったみそ汁が食卓に登場すると、きっとみんなが笑顔になります。

給食献立紹介 『みそ汁』

《4人分の分量と切り方》

とうふ	120g
玉ねぎ	40g
生わかめ	12g
葉ねぎ	12g
みそ	28g
削り節	12g
※食材料の分量は幼児の量です	

- ① 上記を参考にかつお出汁をとっておく。
- ② 豆腐はサイコロ状に、玉ねぎはスライスし、ワカメは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①でとった出汁で玉ねぎとワカメを煮る。最後に豆腐を加えて煮る。
- ④ みそを溶き入れ、小口切りにしたネギを散らす。