

給食だより

令和8年1月1日
保育課給食管理グループ



日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物(糖質)を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることで、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。



・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかり噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。



・心の安定にもつながる

ご飯を食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。

★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



★おいしいお米に栄養をプラス！

白いご飯もおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜご飯」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

★奥深い味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとても大切な理由をお伝えします。

・うま味で満足感アップ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康な味覚を育む上でとても重要です。



・食欲増進効果

だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。

・苦手な食材も食べやすく

だしで煮ることで、野菜の苦味や香りが和らぎ、子どもたちも食べやすくなります。また、肉や魚の特有な臭いを和らげることもできます。

★家庭で簡単！「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれません、やってみるととっても簡単です。



鍋に水と昆布
弱火にかける
沸騰直前に昆布
をとりだす
火をとめてかつお節
を入れる
かつおが沈んだら
ざるで濾す

★だしを活かした栄養満点メニュー

だしは、みそ汁や煮物だけでなく、様々なメニューに活用できます。具だくさんの汁物や、だしをベースにしたお鍋は、たくさんの野菜やきのこを美味しく食べることができ、栄養もたっぷり摂れます。だしをしっかりと効いていれば、塩分を控えても美味しく仕上がりります。

★米とだしの相性抜群！おすすめ献立

お米とだしは、一緒に使うことで互いの良さを引き立てあう最高のコンビです。ぜひ、ご家庭で以下の献立を試してみてください。

【五目ご飯】

にんじんやごぼう、鶏肉などをだしで炊き込んだ五目ご飯は、具材のうま味がご飯に染み込んで、栄養も満点です。

【だし茶漬け】

ご飯の上に鮭や梅干し、海苔などを乗せ、熱いだしをかけるだけ。食欲がないときでもサラサラと食べられます。



【雑炊】

風邪をひいたときなど、食欲がないときでも食べやすく、体も温まります。出汁で野菜を煮て、卵を加えて栄養満点に。



1月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★ツナカレー(5日・19日)

まぐろやかつおは英語で「ツナ」と呼ばれ、ツナ缶はこれを油漬けや水煮にしたものです。ツナ缶には、原材料のマグロやカツオの栄養成分が、缶詰に加工される過程でほとんど失われることなく入っています。血液や血管を健康な状態に保つDHAやEPA、もちろんたんぱく質も豊富です。お肉を使ったカレーはもちろんおいしいのですが、ツナを使ったカレーも栄養豊富で優しい味わいです。

★ケンサ焼き(14日・28日)

ケンサ焼きは米どころ新潟県の郷土料理として昔から食べられていました。諸説あるのですが、上杉謙信が戦の時、兵糧として冷めて固くなったおむすびを剣先に刺して焼いて食べたのが始まりといわれています。新潟県は米を中心とした主食の豊かな食文化があり、主食やおやつに米を使ったものが多く、ケンサ焼きもその一つとしてあげられます。

★和風スパゲティ(15日・29日)

スパゲティは子どもたちが大好きなメニューのひとつです。今回は、具として鶏肉、マッシュルーム、玉ねぎを使用しています。豆乳バターに醤油の風味が加わることで、親しみのある味わいが生まれます。



食事で免疫力・体力UP！



ウイルスに対する抵抗力を高めるといわれているビタミンCは、果物や野菜、芋類に多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物やにんじん、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。

腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝をよくする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルトや納豆など食材の幅も広く日常的に摂りやすいものも多いです。

冬はインフルエンザなど感染症が流行する季節です。
まずは体を温める料理で体温を上げましょう！



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せてあります。ぜひご覧ください。
<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

きんとんパイ

【材料】子ども2人+大人2人分

春巻きの皮	3枚
さつまいも	中1本(約180g)
りんご缶	1缶 (固形量110g入)
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
小麦粉	小さじ1
水	小さじ1
揚げ油	適量



【作り方】

- さつまいもは皮をむき、厚さ1cmくらいの輪切りもしくは半月切りにし茹でる。(もしくは蒸す)
- りんご缶は水分をきり、細かく刻んでおく。
- さつまいもに火がとおったら、湯をきり熱いうちに砂糖と塩を加えてつぶし、②のりんご缶を加え混ぜ合わせ、きんとんをつくり、6等分にする。
- 春巻きの皮は1枚1枚はがし、1/2にカットする。
- 春巻きの皮に等分にしたきんとんを分け入れて包む。(小麦粉を水で溶いたものでのりを作り、巻き終わりに塗ってとめる)
- 揚げ油できつね色に揚げる。

高野豆腐のコロコロ揚げ

【材料】子ども2人+大人2人分

高野豆腐	2枚(約33g)
豆乳	1/4カップ
片栗粉	大さじ1・1/2
揚げ油	適量
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ2

【作り方】

- 高野豆腐は水に浸して戻し、水気をきる。
- 一口大にカットし、豆乳をかけて、すべてを吸わせる。
- 高野豆腐の水分を少しきって片栗粉をまぶす。
- サラダ油を鍋に熱し、160～180℃の油で揚げる。
- 熱いうちにきな粉と砂糖を合わせたものをまぶしかける。

しらすチーズパン

【材料】子ども2人+大人2人分

食パン(8枚切り)	3枚
バター	小さじ1・1/2
粉チーズ	小さじ2
しらす干し	大さじ2(12g)

【作り方】

- バターに粉チーズを混ぜ合わせてパンに塗る。
- ①にしらす干しを散らしてオーブントースターで2～3分焼く。
- 好みの大きさにカットして盛り付ける。

※保育園では、豆乳バターを使用しています。