

6月給食だより

2021年6月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く 内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

だしを味わおう!!

当園では、日本の食文化である和食を大切にしています。和食の味の基本となるのが「だし」です。だしを活用することで食材の味を引き立て、塩などの調味料を控えても美味しく調理することができます。

◎うま味、て??

人の味覚には、舌で感じることできる
5つの基本味が あり、うま味はその1つ
です。うま味に含まれる主な成分は、
グルタミン酸やイソイソ酸、γアミノ酸という
うま味物質です。昆布には グルタミン酸、
かつお節と煮干しにはイソイソ酸、干椎茸
には、γアミノ酸が含まれています。こらの
物質が、私たちを「美味しい」と感じる
味の正体です。うま味は、基本味の他の
4つの味よりあじ味が長く、満足感も大きく
なります。

また、うま味には相乗効果があり、異なる
うま味成分が混ざることによりうま味がより強
くなります。かつお節と昆布の合わせだしが
美味しいのはこのためです。

5つの基本味

- 味覚
- 甘味(甘い)
 - 塩味(しょっぱい)
 - 酸味(すっぱい)
 - 苦味(苦い)
 - うま味(うまい)



和食に使われる主な食材



かつお昆布だしを使った

- ＜材料(4人分)＞
- 干しうどん 300～400g
 - 鶏もも肉 120g(1/2枚程度)
 - 玉ねぎ 100g(1/2個程度)
 - 人参 50g(1/2個程度)
 - 干椎茸 2g
 - 長ねぎ 30g(1/3本程度)
 - ほうれん草 40g(2～3葉程度)
 - 醤油 大さじ2と1/2
 - 塩 ひとつまみ
 - かつお昆布だし 1L

かしわうどんのレシピ

- ＜作り方＞
- ◎だし ・水(1L)と昆布(15g)を入れた鍋を弱火でゆくり火にかける
(できれば火にかける前に30分程水につけておく)
・沸騰直前で火を止め、昆布を取り出し、かつお節(30g)を入れる
・かつお節を入れて3分程置いたら、ザルやペーパータオルでこす
- 鶏もも肉は一口大、長ねぎを小口切りにし、玉ねぎ、人参、干椎茸、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
 - 沸騰させたかつお昆布だしに鶏もも肉、玉ねぎ、人参、干椎茸を入れ、火が通るまでひと煮立ちさせる。
 - 後からほうれん草と長ねぎを入れ、醤油と塩で味を整える。
 - 茹でたうどんに③をかけて完成。

月	火	水	木	金	土																				
1 酢昆布 ごはん 豆乳味噌汁 ＜キャベツ・舞茸＞ 肉じゃが アスパラ中華和え 切干大根サラダ ヨーグルト・せんべい	2 大根 ごはん 味噌汁 ＜生揚げ・ふき＞ かわいい磯辺揚げ キャベツと人参のおかか和え 五目うの花 野菜たっぷり広東めん	3 ブロッコリー フランスパン スープ ＜白菜・えのき＞ 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー 春雨サラダ 焼きおにぎり	4 セロリ ごはん 味噌汁 ＜豆腐・ふのり＞ チキンカツ 大根と胡瓜の酢の物 チンゲン菜とちくわのソテー 人参ジャムサンド	5 煮干し 醤油ラーメン ほうれん草えのき和え コーンソテー ラスク	7 煮ごぼう 麦ごはん 味噌汁 ＜小松菜・鮎＞ 鶏肉照り焼き 人参炒め煮 タビーズサラダ ごまドーナツ	8 胡瓜 ごはん 味噌汁 ＜油揚げ・大根＞ ハンバーグ ほうれん草と人参のナムル 五目煮	9 人参 ごはん 味噌汁 ＜芋・長ねぎ＞ ほっけ竜田揚げ 3色和え キャベツとインナーのソテー	10 酢大根 ジャムサンド アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリー生煮和え 人参とピーマンのきんぴら	11 カリフラワー ごはん 細竹汁 すき焼き風煮 胡瓜醤油和え うど酢味噌和え	12 するめ かしわうどん じゃが芋の味噌煮 ミニトマト きなこマフィン	14 人参 ごはん 味噌汁 ＜卵・玉ねぎ＞ 豚肉ごま焼き スティック野菜 小松菜しめじ炒め ミルクパン	15 酢昆布 ごはん 豆乳味噌汁 ＜キャベツ・舞茸＞ 肉じゃが アスパラ中華和え 切干大根サラダ ヨーグルト・せんべい	16 大根 ごはん 味噌汁 ＜生揚げ・ふき＞ かわいい磯辺揚げ キャベツと人参のおかか和え 五目うの花 広東めん	17 ブロッコリー フランスパン スープ ＜白菜・えのき＞ 豆腐の五目焼き 小松菜とコーンのソテー 春雨サラダ 焼きおにぎり	18 セロリ ごはん 味噌汁 ＜豆腐・ふのり＞ チキンカツ 大根と胡瓜の酢の物 チンゲン菜とちくわのソテー 人参ジャムサンド	19 するめ 醤油ラーメン ほうれん草えのき和え コーンソテー ラスク	21 煮ごぼう 麦ごはん 味噌汁 ＜小松菜・鮎＞ 鶏肉照り焼き 人参炒め煮 タビーズサラダ ごまドーナツ	22 胡瓜 ごはん 味噌汁 ＜油揚げ・大根＞ ハンバーグ ほうれん草と人参のナムル 五目煮	23 大根 ごはん 味噌汁 ＜芋・長ねぎ＞ ほっけ竜田揚げ 3色和え キャベツとインナーのソテー	24 酢大根 ジャムサンド アスパラシチュー 鮭のソース焼き ブロッコリー生煮和え 人参とピーマンのきんぴら	25 カリフラワー わかめごはん 豚汁 春巻き 胡瓜ツナ和え ほうれん草ソテー デコレーションケーキ	26 するめ かしわうどん じゃが芋の味噌煮 ミニトマト きなこマフィン	28 人参 ごはん 味噌汁 ＜卵・玉ねぎ＞ 豚肉ごま焼き スティック野菜 小松菜しめじ炒め ミルクパン	29 セロリ ごはん 味噌汁 ＜芋・人参＞ たらの香味焼き ほうれん草納豆和え 大根豚肉煮	30 胡瓜 ごはん 味噌汁 ＜わかめ・鮎＞ チンジャオロースー ブロッコリーマヨネーズ和え さつま芋煮