

給食だより 1月号

令和2年1月 志村さかした保育園

お正月の料理といえば、おせち料理やお雑煮があります。お雑煮は、地域や家庭で使う食材や味付けが異なるので、郷土料理とされています。たくさんの食材を使ったおせちや、身体も温まるお雑煮を食べて寒い冬を乗り越えましょう。

保育園でも1/7のおやつに出ます。

七草粥について

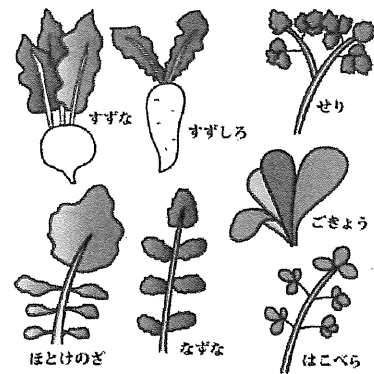
七草粥は、1月7日の「人日の節句」に食べる行事食のひとつです。お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をする効果もあり、この日に七草粥を食べることによって、新年の無病息災を願うようになりました。

七草の種類と効果

七草粥に使われる春の七草は、日本に昔から伝えられている風習である「若菜摘み」からきています。

- ・すずな：かぶのこと。ビタミンが豊富。
- ・すずしろ：大根のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。
- ・せり：山菜で香りがよく、食欲増進作用がある。
- ・ごぎょう；草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- ・ほとけのざ：食物繊維が豊富。
- ・なずな：ぺんぺん草のこと。
- ・はこべら：ビタミンAが豊富で腹痛の薬ともなった。

1月7日は七草粥を食べて、元気に1年を過ごしましょう。



だしについて

日本の食文化のひとつに「だし」があります。日本で使われているだしは、昆布・野菜類・かつお節・煮干し・しいたけからとられます。日本のだしの歴史は長く、1300年前の奈良時代には存在していました。日本では、肉類を食べる事が禁止されている時期もあったため、だしを使って料理にうま味をだしていたとされています。

だしはうま味であるためどんな料理にでも使えます。
だしを上手に活用して料理を作ってみましょう。



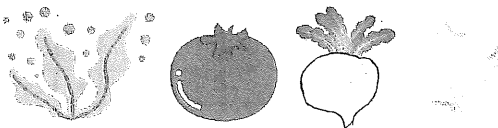
だしのうま味成分

だしは、人の味覚に大きく関わる五味（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味）のひとつです。

だしのうま味成分にはグルタミン酸・グアニル酸・イノシン酸の3種類があります。グルタミン酸は昆布や野菜類に、グアニル酸は特に干しいたけに、イノシン酸は魚介類や肉類に多く含まれています。

グルタミン酸

(昆布・トマト・大豆・かぶ)



グアニル酸

(しいたけ)



イノシン酸

(かつお節・煮干し・鶏肉・豚肉)



うま味を出すことで、味を濃くしなくてもおいしくなります。さまざまな食材と組み合わせることで、さらにうま味を出すことができるので活用しましょう。