



日	月曜日	日	火曜日	日	水曜日	日	木曜日	日	金曜日	日	土曜日
主菜 副菜 副菜 おやつ	 <p>お正月は、1年間の幸せをもたらしてくれる行事として家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にします。そのときに食べるのがおせち料理で、食事を共にして福を招き、災いを打ちはらうという願いがこめられています。</p>										
主菜 副菜 副菜 おやつ	4 肉団子入り豆乳スープ 煮昆布 フルーツ ホットケーキ 牛乳	5 ハヤシライス わかめのスープ フルーツ ふかし芋 牛乳	6 だんご汁 野菜のゆかり和え フルーツ チーズバー ミルク	7 えびと豆腐のケチャップ煮 野菜のカレースープ フルーツ 七草がゆ 牛乳	8 豚大根の煮物 かきたま汁 ぜんざい 牛乳	9 親子焼き みそ汁 フルーツ パン 牛乳					
主菜 副菜 副菜 おやつ	11 成人の日	12 豆腐ステーキのミートあんかけ ポイル野菜のごまドレッシング ココア蒸しパン 牛乳	13 白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ フルーツ 利休白玉団子 ミルク	14 洋風かきたま汁 大豆といりこの揚げ煮 チーズ りんごマフィン 牛乳	15 かぼちゃのキッシュ 魚団子のスープ フルーツ キーマライス 牛乳	16 肉うどん 小松菜のじゃこ和え ウエハース 牛乳					
主菜 副菜 副菜 おやつ	18 鶏肉のから揚げ スキムごま酢和え オニオンスープ コーンとわかめのおにぎり ミルク	19 肉じゃが 野菜のオーロラ和え フルーツ おやつ小魚 牛乳	20 魚と納豆のさつま揚げ 切干大根のカリッとサラダ ジャムサンド 牛乳	21 千草焼き きのこきんぴら フルーツ どら焼き ミルク	22 カレーライス マカロニサラダ ヨーグルト さつまいも蒸しパン 牛乳	23 豚肉のアンダレス もやしソテー パン フルーツ 牛乳					
主菜 副菜 副菜 おやつ	25 照り焼きチキン きゅうりと春雨の酢の物 フルーツ ツナドリア ミルク	26 揚げ魚のマリネ ごまかぼちゃ 納豆 豆腐マフィン 牛乳	27 誕生日会  黒糖サンド ミルク	28 レバーの甘辛煮 野菜たっぷりチーズスープ フルーツ マカロニあべかわ 牛乳	29 魚の煮付け 大豆とひじきのサラダ フルーツ ミルクずもち 牛乳	30 シチュー ちくわときゅうりのサラダ フルーツ ドーナツ 牛乳					

子どもに伝えたい「和食のだし」

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI(うま味)”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

★だしの秘密

1 赤ちゃんにも好まれる「だし」

昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は、健康を支えるアミノ酸で、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。

2 子どもに安心感を与える「だし」

和食のベースになる「だし」が、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。



経験が少なく予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする



同じ味・風味を感じることで安心する

3 健康の維持につながる「だし」

・野菜をおいしく食べることができる
野菜の水分とだしが入り替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。



・減塩につながる

だしをきかせれば、なんと20~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。



・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

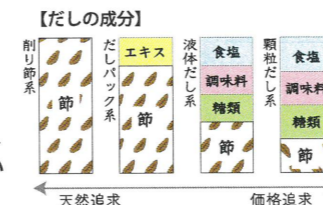
だしのエネルギーは、100mlでたったの約3キロカロリー。肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。



★だしをおいしく味わう

1 食塩を含まない「だし」を選びましょう

だし製品は、節から引いた天然のものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで、多種類が販売されています。だしを十分に味わうために、食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。



2 花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

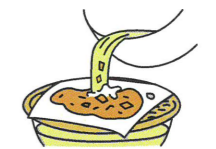
<材料> 水・・・1リットル、花かつお・・・30g



鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。



かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。



ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成!

3 残った「だしがら」はふりかけに

<材料> だしがら・・・30g しょうゆ 砂糖 ごま油・・・小さじ1/2 炒りごま・・・小さじ1

* 2の「本格だし」で使った花かつおを利用して

<作り方>

- ①だしがらを細かく切る。
- ②ごま油で①をほぐしながら炒る。
- ③しょうゆと砂糖を加えて、水分がなくなるまで炒る。
- ④最後に炒りごまを加える。

