

12月 いっただきま〜す!!!

こども園 いしはら
2020.12.24(木)
給食室 No.183



子供に伝えたい「和風のだし」

☆だしの秘密

・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。

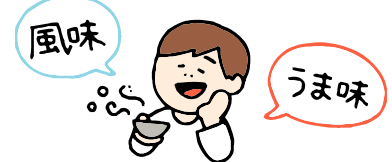
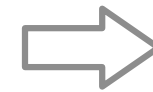


・子供に安心感を与える「だし」

和食のベースになる「だし」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出来ない
子供は、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



・健康の維持につながる「だし」

野菜を美味しく食べることができる

野菜の水分とだしが入れ替わることにより、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。子供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、100ミリリットルでたったの約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。



生活発表会も終わり、子供達もホッと一息。
クリスマス会でサンタさんのからのプレゼントも楽しみ
ですね。

今年も残すところあとわずかとなりましたが、カゼなど
ひかずに、新年を迎えて下さいね。

クリスマスランチⅠ

- パングラタン
- 星のポテト
- ポトフ
- サンタさんの三色デザート



クリスマスランチⅡ

- ケチャップライス
- 海老フライ
タルタルソース
- 三色ピクルス
- コンソメスープ

