

2026年 1月



涌谷保育園

## 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、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

ごはんを食べることで、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。



正確に計量する



お米はサツと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



蒸らす



すぐにほぐす

### ★おいしいお米に栄養をプラス！

白いごはんもおいしいですが、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「混ぜごはん」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っ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が、やってみるととっても簡単です。



鍋に水と昆布を入れて30分



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



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。だしが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

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

【だし茶漬け】 ごはんの上に鮭や梅干し、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。

### ★餅つき会（通常給食） 1/16（金）

※年間行事には 1/14（水）と記載してありますが、日程が変更になります。

全員で臼と杵を使った餅つきを体験します。

午後のおやつに、3～5歳は細かくちぎったきな粉餅を提供します。

0～2歳は誤飲防止のため、きな粉おはぎを提供します。

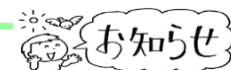
### ★完全給食の日

お誕生会：1月23日（金）

お誕生月のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。

ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

麺の日：1月28日（水）



### ☆12月の行事食の紹介☆

【お誕生会】

《屋食》 バターチキンカレー  
野菜のさっぱりサラダ  
きのこスープ  
ミニゼリー  
《おやつ》 麦茶  
りんごケーキ

【麺の日】

《屋食》 きのかレーうどん  
ツナとわかめの酢の物  
麦茶  
みかん  
《おやつ》 麦茶  
ブルーベリーソースのヨーグルト

