

ほかほか

令和7年度第10号
西綾瀬りりおこ保育園
庄木

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

★つつや、もちもち!「お米」はすごい!

1. 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で、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

2. 「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。

3. 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。

4. 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。



★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。

1. 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。

2. 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。

3. 苦手な食材も食べやすく

だして煮ることで、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



かつおが沈んだら
ざるで濾す

芋もち

じゃがいも	3個	＜たれ＞	
粉チーズ	大1	しょうゆ	大2
マヨネーズ	大1	砂糖	大2
片栗粉	少々	みりん	大2
油	少々		
塩	少々		

- ①じゃがいもは皮をむき、いちよう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②つぶれる硬さになったらざるにあげ、水気を飛ばしたら塩を加え、熱いうちにマッシュする。
- ③粗熱が取れたら、マヨネーズと粉チーズを入れ味付けし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④③のじゃがいもを6等分にし、丸める。
- ⑤小鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを入れ火にかけ、たれを作る。
- ⑥フライパンに油をひき、丸めたじゃがいもを両面が色付くまで焼く。
- ⑦⑤で作ったしょうゆだれを焼きあがった

そうぐみでおはしのつかいかたをれんしゅうをしました



1月の誕生会プレート



1月の誕生会ケーキ