



1月食育だより



令和7年12月26日
しんあい保育園

日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

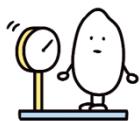
今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、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広がります。
- ③ 「**食べる**」を楽しむ …しっかり噛むことで、顎の発達を促し、食べすぎ防止にもつながります。
- ② **腸の調子を整える** …腸内環境を整える食物繊維等が含まれ、お腹の健康をサポートします。
- ④ **心の安定にもつながる** …脳内にセロトニンが分泌され、心が落ち着き、集中力を高めます。

★炊き方ひとつで大変身！

美味しいご飯は、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ください。



正確に計量する



お米はサッと洗う



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

★奥深い味わい！「だし」の力

- ① **うま味で満足感アップ** …薄味でも料理が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂り過ぎを防ぎます。
- 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** …野菜の苦みや香りが和らぎ、肉や魚の特有な匂いも軽減します。

★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、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



沸騰直前に昆布を取り出す



火を止めてかつお節を入れる



かつおが沈んだらザルでこす

※お米とだしは、一緒に使うことで互いの良さを引き立て合う最高のコンビです。

炊き込みごはんや、お鍋のときのシメの雑炊など、ぜひご家庭でも味わってみてください♪

いちご組職員イチオシメニュー

9日 ごはん タラの磯辺揚げ ごまドレサラダ 豚汁 ミニゼリー

成長とともに苦手な食べ物が出たりしていますが、形を小さくしたり、すりつぶしたりするとがんばって食べててくれます♪

食後のあいさつ「ごちそうさまでした」も大切に考えています。

