

5月 給食だより

令和4年5月1日

別府つくし保育園

新年度がはじまり一か月が経ち、新しい生活にも少しづつ慣れ始めた頃かと思います。

寒暖の差も少しづつ落ち着き暑いと感じる日も増えてきました。

給食室でも子どもたちに食に興味を持ってもらえるように張り切って
食育や調理をしていこうと思います。

出汁について

給食室では出汁をきかせた給食を5月の月間目標にしています。
なぜ出汁が大切なのか？

人の味覚は子供の時期に発達します。味覚には5種類あり出汁には旨味が多く
含まれます。旨味は素材の味を引き立たせるので調味料の使用を抑えます。

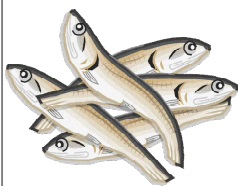
『保育園で主に使用する出汁』

保育園では主に以下の出汁を使用しています！

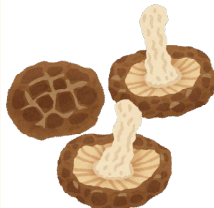
かつおだし



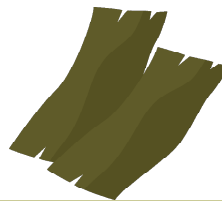
いりこだし



椎茸だし



昆布だし



鶏ガラだし



五月五日はこどもの日！

こどもの日には柏餅や
ちまきを食べます。
なぜこどもの日に柏餅を
食べるようになったのか
柏餅に使う柏の木の葉は
新芽が出るまで葉が
落ちないことから子孫繁栄
の縁起物として食べられる
ようになりました。



～美味しいだしの取り方～

【かつおだし】

- ①鍋に水を入れ沸騰したら止める。
- ②その鍋にかつお節を入れて二分ほどおく。
- ③ザルにキッチンペーパーやさらしをかけ出汁をこすと完成。残ったかつお節で二番出汁もできます！

【昆布だし】

- ①昆布の表面をふきんなどでさっと拭く。
- ②鍋に水を入れその中に昆布を30分つける。
- ③中火にかけ沸騰する前に取り出す。

※昆布を洗うと表面の旨味成分まで流れるため拭く
昆布を入れて沸騰させると粘り気が出るので注意