



あさか食育だより



2015年6月

6月は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。暑い日が多くなっているのです、しっかり食べて、体調第一に健やかな毎日を過ごしましょう。水分補給も忘れずに！

だしの旨味を味わおう！

旨味とは、だしの味であり、グルタミン酸やイノシン酸といったタンパク質の一種です。旨味物質は、さまざまな食品に含まれています。グルタミン酸は昆布や野菜などに、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。

《旨味の相乗効果》

旨味物質は、単独で使うよりも組み合わせることで、旨味が強くなることが知られています。保育園では、すまし汁を作るときには、昆布とかつお節でだしをとっています。



だしをとってみよう！

★昆布(グルタミン酸)

- ①昆布を30分、水に浸す。
- ②火をつけ、沸騰直前に取り出す。



★煮干し(イノシン酸)

- ①頭と内臓を取り、1時間、水に浸す。
- ②火をつけ、沸騰後2～3分煮立てた後、こす。

★貝類(コハク酸)

- ①水から入れ、沸騰後2～3分煮立てる。
- ②アクを取る。

★かつお節(イノシン酸)

- ①沸騰直前にかつお節を入れる。
- ②30秒煮立てた後、こす。



しょくいくげっかん

食育月間



6月は『食育月間』です。食育とは、食に関わるさまざまな経験から、食に関する正しい知識や自分にあった食べ物を選ぶ力を身につけ、健やかに生活できる人を育てることを意味しています。豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

- 《 楽しく食卓を囲む 》
- 《 食べ物のお話をする 》
- 《 子どもと一緒に食事の準備をする 》
- 《 季節の食べ物を味わう 》
- 《 地場産の食材を食べる 》
- など

