



給食だより

社会福祉法人 虹福祉会

富士こども園

2023年11月24日(金)



冬場の基礎代謝と食べ物

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べ
たくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、
脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。
この栄養源が消化、吸収、代謝され、エネルギー効率を
高めるために働いているのが、野菜や海草、果物、発酵
食品などです。



野菜が好きになる工夫♪

- 生野菜より、煮たり茹でたりする
- だしを使ってうま味アップ↑
- やわらかく調理したり、とろみをつけたりし、舌触りをよくする
- 旬の食材を使う
- 味つけを変える
(ごま・カレー粉・マヨネーズ
・ケチャップなどを少量使う)
- 家族で一緒に食べる



注目されるだし



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

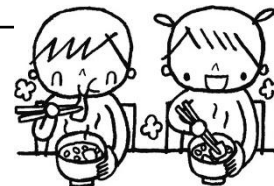


ランチルームの様子

給食やおやつのでん立名を聞いて友だちに伝えることが楽しいようで、毎日たくさんの子どもたちが給食室にその日のでん立を聞きに来ます。難しい名前のでん立が言えるように繰り返し覚えようとする姿や、名前を聞いて、入っている食材や味を想像する姿も増えてきました。



☆カレーうどん☆



(材料：4人分)

干しうどん	150g
豚肉	120g
油揚げ	30g (1枚)
玉ねぎ	180g (1/2個)
人参	60g (1/3本)
ねぎ	30g (1束)
干し椎茸	6g (2個)
カレー粉	2.4g (小さじ1強)
しょうゆ	36g (大さじ2)
片栗粉	18g (大さじ2)
煮干し	18g
水	720ml

(作り方)

- ① 煮干しでだし汁をとる。
- ② 干しうどんは茹でておく。
- ③ 人参、油揚げは千切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、干し椎茸は水で戻して千切りに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、人参、玉ねぎ、干し椎茸を加え炒める。
- ⑤ ④にだし汁、油揚げ、カレー粉、しょうゆを加えて煮る。
- ⑥ 具材が煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にねぎを加える。
- ⑦ うどんに⑥をかけ、完成!