

# 1月



## 給食だより

2024年1月4日  
社会福祉法人尚徳福祉会  
管理栄養士 タ永 ゆうき  
与那原ベアーズII  
園長 黒多 信陽

新年、あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと思います。年末年始はご馳走を食べる機会も多く、生活リズムもいつもと違い疲れを感じることもあるのではないのでしょうか。そんなときはだしのうま味を生かした優しい味付けで食事を作るのもいいかもしれません。

### 食事で体をいたわるポイントは、だしにあり！

#### ② 消化を助ける昆布の力

昆布に含まれるグルタミン酸が胃液の分泌を促し、消化を助けてくれます。



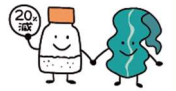
#### ① 食べすぎ予防

だしのうま味成分は食後の満足感を長続きさせるので食べすぎ予防が期待できます。



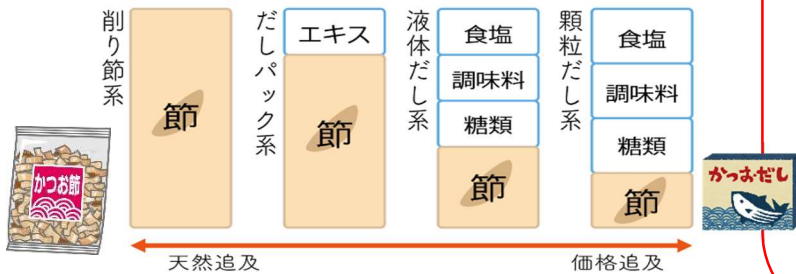
#### ③ 薄味でも美味しい食事

だしを効かせると 20~30% 減塩することができます。昆布・かつお・煮干し。そして椎茸もおすすめです。



### ☆市販だしの選び方☆

忙しい日々の食事では市販の「だし」を使うことが多いと思います。たくさんのだしの種類から選択するのに参考になさってください。



※子どもには商品表示で「食塩無添加」がおすすめです。

### 病気を防ぐ☺ 七草がゆ

お正月の七日にこの七つの草（七草）を入れたおかゆを食べると、病気をしないといわれています。だしの効いた七草がゆは美味しいです。

園ではみんなが大好きなおにぎりにして七草を味わいたいと思います。



### 1月の献立から☆

大人4人分

#### 【しっぽうどん】

ゆでうどん	4玉
だし	
・かつお節	12g
・昆布	1枚
・水	600cc
・だいこん	70g
・にんじん	50g
・ねぎ	適量
・木綿豆腐	60g
・油揚げ	10g
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1
・塩	適量

- 鍋に水を入れ昆布を浸し、だしを作る準備をします。
- 野菜を食べやすい大きさに切ります。豆腐はさいころに切り、油揚げは短冊にして湯をかけて水気を切っておきます。
- ①の鍋を火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、沸いたらかつお節を加え2分後に火を止めます。かつお節が沈むまで置いておきます。
- ③のだしをざるでこし、だし汁で大根、人参、油揚げを煮ていきます。
- 野菜が柔らかくなったら豆腐を加えます。水分が足りなければ水を足してください。
- 最後にねぎを加えて味をみます。足りなければ塩やしょうゆで味を整えます。
- 温めたゆでうどんを器に盛り、⑤をかけたら完成です。

秋から冬にかけて食べられる料理の中にうどんの聖地・香川県のしっぽうどんがあります。体が温まる料理なので献立にも取り入れてみました。

