

給食だより 2月号



平成 28 年 2 月 志村さかした保育園

今年は暖冬といわれていますが、2月に入るとまだまだ寒い日も続きます。健康管理に気を付け元気に冬を過ごしましょう。

寒い時期にできる野菜には身体を温める作用があるものがあります。旬の野菜はおいしく栄養価も高くなります。食卓に冬野菜を沢山取り入れ、風邪をひきにくい体を作りましょう。

今が旬のおいしい野菜 → 大根、かぶ、ほうれん草、小松菜、白菜、
蓮根、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう・・・

保育園の出汁

志村さかした保育園の給食の味噌汁、煮物、ラーメン、うどん、スープなどは全て、かつお節（厚削り）や鰹節、煮干し、日高昆布などの国産・天然の素材を使い、毎朝出汁をとっています。

ラーメンに和風のかつお出汁？とお思いになられるかもしれませんが、ゴマ油やにんにく、ニラなどを使うことにより、見事にラーメンのスープの様になります。保育園では和・洋・中の全てにこの和出汁を使い、献立に合わせた味付けをしています。

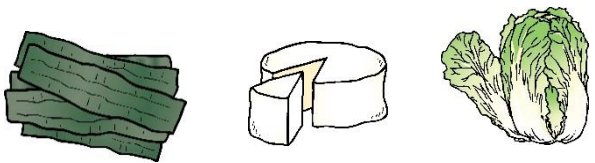
出汁をしっかりとれば、出汁の美味しさでうま味を感じる為、塩や醤油などの調味料も減らすことができ、塩分を減らす事ができます。

うま味成分

うま味物質と知られているものにグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあげられます。グルタミン酸はたんぱく質を構成する 20 種類のアミノ酸の中の 1 つです。イノシン酸、グアニル酸は核酸に分類されます。

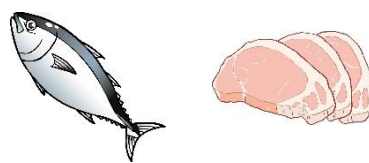
これらのうま味成分は、様々な食品に含まれています。グルタミン酸は昆布や野菜などに、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。

グルタミン酸を多く含む食品



昆布 チーズ 白菜など

イノシン酸を多く含む食品



鰹節 豚肉など

グアニル酸を多く含む食品



干し椎茸など

うま味の相乗効果

うま味物質は単独で使うよりも組み合わせることによってうま味が飛躍的に強くなることが知られています。例えば、日本料理のだし（保育園でもこの出汁です）はグルタミン酸を多く含む昆布とイノシン酸を多く含む鰹節でとります。「うま味の相乗効果」は昔から料理に応用されてきました。

2月の新メニュー

10日：里芋のサラダ

25日：いちご大福